

Китаева Мария Викторовна

магистрант

Научный руководитель

Маркова Ирина Ивановна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет»

г. Воронеж, Воронежская область

ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В СОВРЕМЕННЫХ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема изучения эмоциональной саморегуляции современных дошкольников и способов ее развития в ДОУ. Определены перспективные методики развития эмоциональной саморегуляции у дошкольников. Проанализированы полученные результаты на примере научных трудов современных ученых.*

***Ключевые слова:** дошкольники, саморегуляция, эмоциональная саморегуляция, способы саморегуляции.*

Дошкольный возраст – время интенсивного формирования эмоциональной сферы ребенка, в результате чего ребенок приобретает возможность формирования эмоциональной регуляции.

В стремительно развивающемся современном обществе, где социальная успешность и личные достижения выходят на первый план, эмоциональная сфера подвергается все большему напряжению. Дошкольник в настоящее время наравне со взрослым подвержен постоянно возрастающим нагрузкам. Эмоции оказывают влияние на личностное развитие ребенка, а их неэффективное управление приводит к нарушению психологического здоровья. В связи с этим проблема изучения эмоциональной саморегуляции современных дошкольников и способов ее развития в ДОУ является актуальным.

В отечественной психологии термин «эмоциональная саморегуляция» дошкольников чаще всего применяется для обозначения процессов, посредством которых дети контролируют и регулируют свое эмоциональное состояние и способы его выражения.

Большинство ученых сходятся во мнении, что эмоциональная саморегуляция включает в себя навыки управлять эмоциями, находить конструктивные способы справляться с отрицательными эмоциями и управлять выражением сильных эмоций.

И.Г. Цыганкова [8, с. 50] эмпирическим путем выделяет особенности эмоциональной саморегуляции дошкольников 6–7 лет:

1. Дети осознают и выделяют у себя различные эмоции: радость, обида, грусть, злость, страх.
2. Устанавливают причины возникновения эмоций с помощью взрослого.
3. Имеют общие, однообразные, недифференцированные представления о способах эмоциональной саморегуляции.
4. Положительно относятся к сверстникам, умеющим управлять своими эмоциями.
5. Выражают желание научиться регулировать свое эмоциональное состояние.
6. Понимают важность и значимость эмоциональной саморегуляции для общения, но не устанавливают четкой причинно-следственной связи между эмоциями и конструктивным взаимодействием.
7. В поведении и деятельности чаще применяют способы эмоциональной саморегуляции при непосредственном участии взрослого.
8. Замечают эмоциональное состояние сверстника, но сами редко предлагают помощь в регуляции эмоционального состояния.
9. Не всегда могут выстроить свое поведение с учетом эмоционального состояния партнера.
10. В эмоционально напряженных ситуациях предпочитают уходить от контакта, в отдельных случаях конфликтуют.

С.С. Савенышева, Н.Н. Смирнова, А.В. Жаркова [7, с. 54] в своем исследовании показывают, что в старшем дошкольном возрасте конструктивные стратегии эмоциональной саморегуляции уже преобладают над неконструктивными. Девочки в старшем дошкольном возрасте характеризуются более конструктивными и более зрелыми стратегиями по сравнению с мальчиками. Большая частота использования дошкольниками конструктивных стратегий эмоциональной саморегуляции определяется принятием и близостью с ребенком со стороны матери, ее родительской зрелостью и позитивным фоном эмоционального взаимодействия с отцом. Использование дошкольниками поведенческих стратегий эмоциональной саморегуляции связано с позитивным эмоциональным фоном взаимодействия обоих родителей, эмоциональной поддержкой со стороны матери, а также с низкой выраженностью проекции на ребенка нежелательных качеств матерью.

Е.И. Изотова [3, с. 75] отмечает, что в данный период ребенок значительно расширяет спектр стратегий саморегуляции, у него появляется все больше самостоятельных стратегий саморегуляции, а в 5 лет – более сложный вариант копинг-стратегии «позитивная переоценка». Он также учится подавлять социально не поощряемые эмоции (зависть, обида, презрение) и значительно реже симулировать или маскировать их. Мальчики чаще используют поведенческие стратегии, чем девочки, а девочки чаще прибегают к стратегии поиска социальной поддержки.

Проблема саморегуляции и самоконтроля лежит в плоскости родительской компетентности и компетентности педагогов ДОУ.

Ю.А. Лаптева [4, с. 60] в своей статье выделяет следующие направления работы по развитию эмоциональной саморегуляции у дошкольников:

1. Знакомство с содержанием и внешним выражением эмоций.
2. Формирование умений распознавать эмоции по экспрессивным признакам на графических изображениях и в ситуациях непосредственного взаимодействия, ориентируясь на совокупные признаки лицевой экспрессии.

3. Овладение способами выражения эмоциональных состояний с использованием движений мышц лица и тела.

4. Расширение и уточнение словаря эмоциональных номинаций.

5. Формирование умений устанавливать причинно-следственные связи между событиями и внутренними переживаниями человека (распознавать события, детерминирующие появления эмоциональных состояний).

6. Формирование умений адекватно опознавать специфику собственных переживаний (знак эмоций).

7. Знакомство со способами преодоления отрицательных эмоциональных состояний.

8. Формирование умений преодолевать эмоциональные состояния, мешающие конструктивному общению со взрослыми и сверстниками.

9. Освоение социально приемлемых способов альтернативного выражения негативных переживаний в эмоционально напряженных ситуациях.

На сегодняшний день активно разрабатывается проблема поиска способов развития саморегуляции у детей в условиях дошкольного образовательного учреждения. Эффективным средством осознания своего поведения и овладения им в дошкольном возрасте считается игра [5; 9]. В условиях дошкольной образовательной организации в процессе развития физического развития большими возможностями для развития саморегуляции и когнитивных способностей дошкольников обладает система CrossFit Kids [6]. Большой потенциал в развитии саморегуляции имеет черлидинг [2]. Снятию эмоционального напряжения, преодолению или ослаблению отрицательных эмоций, обретению спокойствия, уравновешенности и уверенности в себе способствуют релаксационные, дыхательные упражнения, элементы восточной гимнастики, направленные на глубокое мышечное и психическое расслабление [1].

Список литературы

1. Большакова Н. В. Особенности формирования эмоциональной саморегуляции старших дошкольников посредством использования нейропсихологических упражнений [Текст] / Н.В. Большакова // Трибуна ученого. – 2021. – №1. – С. 657–663.
2. Куриленко Л.В. Особенности формирования навыков саморегуляции в системе дошкольного воспитания / Л.В. Куриленко, А.А. Селезнев, О.А. Казакова // Ученые записки университета им. П.С. Лесгафта. – 2017. – №10 (152). – 133–138.
3. Изотова Е.И. Динамика эмоционального развития современных дошкольников / Е.И. Изотова // Мир психологии. – 2015. – №1 (81). – С. 65–76.
4. Лаптева Ю.А. Модель психолого-педагогического сопровождения эмоционального развития детей в современном детском саду / Ю.А. Лаптева // Известия Волгоградского педагогического университета. – 2018. – №9 (132). – С. 57–63.
5. Мухина Т.А. Игра как средство развития саморегуляции у дошкольников / Т.А. Мухина, С.Ю. Шалова // Личностные и регуляторные ресурсы достижения образовательных и профессиональных целей в эпоху цифровизации: материалы международной научно-практической онлайн-конференции. – М.: Знание – М, 2020. – С. 907–917.
6. Новик Н.Н. Возможности системы Crossfit Kids в развитии саморегуляции и когнитивных способностей дошкольников / Н.Н. Новик // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2020. – №3. – С. 501–505.
7. Савенышева С.С. Эмоциональная саморегуляция дошкольников и детско-родительские отношения / С.С. Савенышева, А.В. Жаркова, Н.Н. Смирнова // Известия Саратовского университета. Новая серия: Акмеология образования психология развития. – 2020. – Т. 9. – №1 (33). – С. 48–57.

8. Цыганкова И.Г. Эмоциональная саморегуляция современного дошкольника / И.Г. Цыганкова // Вестник гуманитарного института ТГУ. – 2015. – №3 (19). – С. 48–51.

9. Шерешик Н.Н. Влияние различных видов игр на развитие саморегуляции поведения дошкольника / Н.Н. Шерешик // Актуальные направления научных исследований перспективы развития: материалы международной научно-практической конференции. – Чебоксары: Интерактив плюс, 2017. – С. 190–192.