

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Цыганкова Ирина Геннадьевна

педагог-психолог

АНО ДО «Планета детства «Лада» – Д/С №140 «Златовласка»

г. Тольятти, Самарская область

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОСРЕДСТВОМ РАЗНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в статье представлена технология формирования эмоциональной саморегуляции детей, а также описаны этапы, содержание, формы и методы работы с детьми. Автор приходит к выводу, что предложенная работа с дошкольниками поможет детям овладеть способами и средствами эмоциональной саморегуляции.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональная саморегуляция, компоненты эмоциональной саморегуляции, этапы формирования, виды деятельности, средства эмоциональной саморегуляции, способы эмоциональной саморегуляции.

В последнее время проблема управления ребенком своими эмоциями становится особенно актуальной в связи с постоянно возрастающей частотой и интенсивностью эмоциональных нагрузок уже на этапе дошкольного возраста, а также увеличивающимися нарушениями в эмоциональном развитии детей.

Определяя эмоциональную саморегуляцию дошкольника как умение самостоятельно регулировать свое эмоциональное состояние, используя средства и способы разных видов деятельности, была определена логика работы по формированию эмоциональной саморегуляции у детей 6–7 лет.

Разрабатывая содержание процесса формирования эмоциональной саморегуляции, мы основывались на учении Л.С. Выготского о культурно-исторической природе человеческой психики [2, с. 12] и исследованиях Е.И. Изотовой

и А.Д. Кошелевой [3, с. 72], доказавших, что дошкольники способны регулировать свои эмоции, находясь в состоянии радости, обиды, грусти, злобы, страха. Это позволило нам определить компоненты (когнитивный, отношенческий, поведенческий) эмоциональной саморегуляции дошкольников и семь этапов в формировании эмоциональной саморегуляции, которые реализовывались в работе с каждой эмоцией (обида, грусть, злоба, страх, радость).

Этапы по формированию эмоциональной саморегуляции [1, с. 15]:

1. Знакомство с эмоцией.
2. Определение причин и последствий проявления эмоции для себя и других людей.
3. Телесные проявления эмоции и способы регуляции.
4. Невербальные проявления эмоции и способы регуляции.
5. Вербальные проявления эмоции и способы регуляции.
6. Поиск новых способов эмоциональной саморегуляции.
7. Использование способов эмоциональной саморегуляции.

На первом этапе дети знакомятся с эмоциями. Деятельность педагога направлена на решение следующих задач:

1. Расширить и обогатить знания и представления детей о видах и проявлениях эмоций у человека.
2. Обогащать и углубить представления детей о собственных эмоциях.

Решение поставленных задач, обеспечивающих формирование когнитивного компонента эмоциональной саморегуляции, осуществляется средствами таких видов деятельности: восприятие художественной литературы, игровая, коммуникативная, изобразительная деятельности.

Детям предлагается прослушать небольшой рассказ или сказку, с целью определения эмоции, которую чувствует главный герой. Затем дети вспоминают эпизоды из других произведений, где герой испытывает такое же чувство. Далее проводятся игры и упражнения, позволяющие понять причины возникновения эмоции у людей и у себя. В заключение, дети изображают эмоцию в своих индивидуальных альбомах.

В ходе второго этапа дети в совместной деятельности с взрослым определяют причины и последствия проявления эмоций для себя и других людей.

На данном этапе решаются следующие задачи:

1. Сформировать у детей представления о причинах появления эмоции и негативных последствиях ее сдерживания или неконструктивного варианта проявления.

2. Развивать эмоционально-положительное отношение к регуляции своего поведения в разных эмоциональных состояниях.

Решение поставленных задач осуществляется посредством коммуникативной, познавательно-исследовательской, игровой, изобразительной деятельности и направленно на формирование когнитивного и отношенческого компонентов эмоциональной саморегуляции.

На этом этапе используются игровые упражнения, позволяющие продемонстрировать детям последствия сдерживания или неконструктивного проявления эмоции для самого ребенка и окружающих. Совместно с детьми обсуждается польза и вред эмоции. Важно не только показать последствия проявления эмоции, но и развить у детей желание регулировать свое поведение в разных эмоциональных состояниях.

На третьем этапе дети знакомятся с телесными проявлениями эмоций и способами регуляции, выбираемыми в зависимости от места концентрации напряжения в теле.

На данном этапе решаются две основные задачи:

1. Создать условия для осознания проявления эмоции в теле.
2. Сформировать представление об эффективных способах регуляции своего эмоционального состояния, в зависимости от телесных проявлений.

Решение обозначенных задач происходит средствами игровой, двигательной, музыкальной, изобразительной деятельности и обеспечивает формирование когнитивного и отношенческого компонентов эмоциональной саморегуляции.

Знакомство детей с разными способами регуляции своего эмоционального состояния начинается именно на этом этапе, после того, как у дошкольников уже имеются знания и представления об эмоциях, причинах их возникновения и они мотивированы на управление своим эмоциональным состоянием. Принципиально важно не просто познакомить детей с разными способами регуляции эмоций, а показать им взаимосвязь между проявлением эмоции и способом ее регуляции. В процессе совместной деятельности взрослого с детьми формируется осознанный и адекватный с точки зрения безопасности для себя и других людей выбор того или иного способа регуляции своего эмоционального состояния.

Предлагаются игры и упражнения, позволяющие детям почувствовать телесные проявления эмоций. Работая в индивидуальных альбомах, дошкольники отображают, какие части тела у них наиболее напряжены при той или иной эмоции. Исходя из этого, предлагаются несколько упражнений, обеспечивающих расслабление наиболее напряженных частей тела.

В процессе работы на четвертом этапе происходит знакомство детей с невербальными проявлениями эмоций и способами их регуляции.

Деятельность педагога с детьми направлена на решение следующих задач:

1. Создать условия для осознания проявления эмоции в действиях.
2. Расширить представление о безопасных и социально приемлемых способах регуляции эмоционального состояния.

Решение задач осуществляется средствами игровой, двигательной, изобразительной деятельности и направлено на формирование когнитивного и отношения компонента эмоциональной саморегуляции.

Используются игры и упражнения, направленные на осознание того, как эмоция проявляется в действиях и поиск адекватных, эффективных способов регуляции эмоции.

В ходе пятого этапа, направленного на знакомство с вербальными проявлениями эмоций и способами их регуляции, решаются следующие задачи:

1. Создать условия для осознания детьми проявления эмоции в речи.

2. Расширить и обогатить представление о безопасных и социально приемлемых способах регуляции эмоции.

Решение данных задач достигается посредством игровой, коммуникативной, изобразительной деятельности и направлено на формирование когнитивного и отношенческого компонентов эмоциональной саморегуляции.

Дети выполняют упражнения и игры, обеспечивающие осознание вербального проявления эмоции (через слова, фразы), а затем проигрываются адекватные способы преодоления эмоции.

Пятый этап является заключительным в формировании когнитивного и отношенческого компонентов эмоциональной саморегуляции. Начиная с третьего этапа, дети совместно с взрослым осваивают способы регуляции эмоционального состояния, используя потенциал разных видов деятельности.

Так в рамках двигательной деятельности дети знакомятся с дыхательными, релаксационными упражнениями, осваивают способы снятия излишнего напряжения с помощью разных средств: коврики, мячики, боксерская груша, гантели, шарики для сухого бассейна, мешочки для метания, мягкие модули.

Используя средства изобразительной деятельности, дети изображают свои эмоции, преобразовывают их, видоизменяют (превращают страшное в доброе, грустное в веселое; рисуют себя смелым, сильным; используют рисунок для избавления от негативных переживаний путем его уничтожения – рвут, мнут, заштриховывают).

В процессе коммуникативной деятельности дети овладевают таким способом эмоциональной саморегуляции, как вербализация эмоций.

Алгоритмы регуляции эмоционального состояния, составляемые в процессе поисково-познавательной деятельности, исполняют роль помощников, помогают детям выстраивать последовательность своих действий, выбирать необходимые средства. Алгоритм состоит из следующих последовательных действий:

- определение своего эмоционального состояния («Что ты чувствуешь?»);
- осознание действий, которые хочется совершить («Что ты хочешь сделать?»);
- принятие решения о выборе безопасного способа и средства регуляции своего эмоционального состояния («Как себе помочь безопасным способом?»);
- совершение действий, направленных на регуляцию своего эмоционального состояния.

Использование средств игровой деятельности («Ворчливый стаканчик», «Кричащая трубочка», «Мыльные пузыри», оборудование для игр с песком и водой, мелкие предметы и т.д.) помогают детям выражать свои эмоции адекватным способом, не принося вреда окружающим: ворчать в стаканчик, кричать в трубочку, переливать воду, пересыпать песок, раздувать мыльные пузыри.

Прослушивание музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения, игры на музыкальных инструментах в процессе музыкальной деятельности помогают детям прожить эмоциональное состояние, изменить его «заряд» с отрицательного на положительный.

Шестой этап направлен на поиск новых способов эмоциональной саморегуляции и предполагает решение следующих задач:

1. Закрепить знания и представления детей о способах регулирования эмоций.
2. Побуждать детей к поиску новых, ранее неизученных (т.е. не предлагавшихся для освоения) способов регуляции эмоционального состояния.

Решение задач осуществляется средствами поисково-познавательной и изобразительной деятельности, и направлено на формирование поведенческого компонента эмоциональной саморегуляции.

На предыдущих этапах дети в совместной деятельности с взрослым осваивают разные способы регулирования своего эмоционального состояния, при этом активная роль принадлежит педагогу. На данном этапе ведущая роль постепенно отводится ребенку, а действия педагога заключаются в том, чтобы побуждать, стимулировать, направлять, поощрять детей к самостоятельному поиску

способов регуляции эмоционального состояния средствами и способами разных видов деятельности.

Работа с детьми в рамках данного этапа осуществляется в определенной последовательности.

Для стимулирования и мотивирования детей к поиску разных способов регуляции эмоционального состояния предлагается найти решение проблемных ситуаций в процессе коллективного обсуждения.

Далее для закрепления знаний и представлений детей о способах регуляции эмоционального состояния каждый ребенок рисует рисунки, отражающие способы регуляции эмоций.

В заключение в рамках данного этапа дети составляют алгоритмы. Основная цель: составление последовательности действий для регулирования эмоционального состояния разными средствами и способами.

На седьмом этапе дети самостоятельно осуществляют выбор и применение способов эмоциональной саморегуляции.

Данный этап направлен на решение следующих задач:

1. Обеспечить в предметно-пространственной среде группового помещения условия для регуляции эмоции (обида, злости, грусти, страха, радости) посредством разных видов деятельности.

2. Побуждать детей к самостоятельному использованию средств и способов разных видов деятельности для регуляции эмоционального состояния.

Седьмой этап является заключительным в работе по каждому эмоциональному состоянию и направлен на формирование поведенческого компонента эмоциональной саморегуляции. В групповом пространстве размещаются средства разных видов деятельности:

- двигательной (коврики, мячики, боксерская груша, гантели, шарики для сухого бассейна, мешочки для метания, мягкие модули и т. д.);
- музыкальной (магнитофон, записи музыкальных произведений, детские музыкальные инструменты);

- изобразительной (карандаши, фломастеры, краски, кисточки, пластилин, клей, ножницы, бумага и т.д.);
- познавательно-исследовательской (книги, смешные рассказы и стихи с иллюстрациями);
- игровой (игрушки, зеркала, атрибуты для ряженья, оборудование для игры с песком, водой, стаканчики, конструктор и т. д.).

Детям предлагается, вспомнить ситуацию, когда они испытывали определенную эмоцию (обиду, грусть, злость, страх, радость), и, используя разные предметы, найти способ регуляции своей эмоции. Выбор способа эмоциональной регуляции и его реализация осуществляется ребенком самостоятельно, в отличие от предыдущих этапов, где взрослый первоначально предлагает способы, а потом оказывает детям помощь в их выборе. На данном этапе помощь оказывается только по просьбе самого ребенка.

Необходимо отметить, что от первого этапа к последнему происходит изменение позиции взрослого по отношению к детям. Так на первом этапе, направленном на формирование когнитивного компонента эмоциональной саморегуляции используется прямое руководство. Педагог организывает деятельность детей, разъясняет, объясняет, рассказывает. Например, «Я вижу, что ты разозлился и хочешь ударить, возьми подушку и поколоти ее»; «Нарисуй свою обиду, а потом порви рисунок на мелкие части».

Начиная со второго этапа, когда происходит формирование одновременно двух компонентов эмоциональной саморегуляции: когнитивного и отношенческого, прямое руководство взрослого по отношению к детям уменьшается за счет увеличения косвенного руководства. Основная роль педагога выражается в том, что он побуждает, направляет, напоминает, поощряет деятельность детей. Например, «Если ты хочешь покричать, посмотри, какие предметы в нашей группе тебе могут помочь», «Обрати внимание на алгоритмы, они помогут тебе справиться со своим состоянием», «Молодец, Вова, я видела, что, разозлившись на ребят, ты нашел способ, как преодолеть злость: ты построил большую башню, а потом разрушал ее».

Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития

На шестом этапе взрослый все активнее стимулирует детей к проявлению инициативы в выборе способа регуляции эмоционального состояния, а на седьмом этапе активность принадлежит детям. Педагог только в случае возникших затруднений у детей и по их просьбе оказывает косвенную помощь. При этом чаще применяются поощрения за использование детьми конструктивных вариантов регуляции своего эмоционального состояния. Например, «Егор, рада за тебя, я вижу, что ты все лучше управляешь своей злостью: кричишь в стаканчик, колотишь подушку, рисуешь, а потом рвешь рисунок, ты выплескиваешь свои эмоции на предметы, а не на детей».

Организация работы с дошкольником в соответствии с описанными этапами обеспечивает овладение детьми способами и средствами эмоциональной саморегуляции и самостоятельное использование их в поведении и деятельности.

Список литературы

1. Ошкина А.А. Формирование эмоциональной саморегуляции у старших дошкольников [Текст] / А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова. – М.: Центр педагогического образования, 2015. – 128 с.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Смысл; Эксмо, 2004. – 1136 с.
3. Изотова Е.И. Эмоциональная сфера ребенка. Теория и практика: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений [Текст] / Е.И. Изотова, Е.В. Никифорова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 288 с.