

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ РЕБЕНКА-ДОШКОЛЬНИКА КАК ПРЕДПОСЫЛКА РАЗВИТИЯ ЕГО ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Фаустова И.В., Гамова С.Н.

ФГБОУ ВПО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», Елец, e-mail: fayst71@mail.ru

В статье рассматривается проблема эмоционального благополучия детей дошкольного возраста как основы их эмоциональной устойчивости. Детально проанализирована специфика эмоционального неблагополучия: приведен анализ данного понятия, разработано его авторское определение применительно к дошкольному возрасту, выявлены его критерии и показатели, описаны его проявления у детей: нестабильность и неадекватность эмоционального реагирования при взаимодействии с окружающими людьми (частая смена эмоциональных реакций, преобладание неустойчивого настроения, неадекватная ситуации форма и интенсивность эмоционального реагирования); доминирование отрицательных по содержанию эмоций; наличие эмоциональных отклонений (повышенная тревожность, количество страхов превышает возрастную норму). Внимание уделяется также проблеме эмоциональной неустойчивости дошкольников, затрагиваются вопросы, касающиеся ее взаимосвязи с эмоциональным неблагополучием. Разработано авторское определение понятия эмоциональной устойчивости применительно к дошкольному возрасту.

Ключевые слова: дошкольный возраст, эмоциональное благополучие, эмоциональная устойчивость.

EMOTIONAL WELL-BEING PRESCHOOL CHILD AS THE PREMISE OF THE DEVELOPMENT OF HIS EMOTIONAL STABILITY

Faustova I.V., Gamova S.N.

Elets State University, Elets, e-mail: fayst71@mail.ru

In the article the problem of emotional well-being of preschool children as the basis of their emotional stability. Analyzed in detail the specificity of emotional distress: the analysis of this concept, developed by its author's determination with respect to the pre-school age identified the criteria and indicators described its symptoms in children: the instability and inadequacy of emotional response when interacting with others (frequent change of emotional reactions, the predominance of unstable mood, inappropriate circumstances, the form and intensity of emotional response); the dominance of negative content emotions; the presence of emotional disorders (increased anxiety, fears amount exceeding the age norm). Attention is also paid to the problem of emotional instability preschoolers, raises issues concerning its relationship with emotional distress. Developed the author's definition of emotional stability in relation to the pre-school age.

Keywords: preschool age, emotional distress, emotional stability.

В последние годы, как свидетельствуют специальные экспериментальные исследования, проявления эмоционального неблагополучия у детей стало наиболее распространенным явлением (А.И. Захаров, О.И. Бадулина, Ю.М. Миланич, А.Д. Кошелева и др.). В силу активного эмоционального развития дошкольное детство считается периодом повышенного риска возникновения эмоционального неблагополучия. Особенно данная проблема актуальна для старших дошкольников, поскольку в это время закладываются основные личностные механизмы, эмоции и чувства подчиняют себе все сферы жизни дошкольника, оказывают влияние на становление его личности, характера, поведенческих особенностей в будущем.

Эмоциональное благополучие дошкольника, а точнее эмоциональное мироощущение является одной из важнейших линий его эмоционально-мотивационного развития.

Эмоциональное мироощущение А.Д. Кошелева и др. понимают как сложное и обобщенное чувство, возникающее у ребенка как результат взаимодействия множественных ситуативных эмоциональных переживаний. Складываясь в своих истоках как результат взаимодействия разных по своему предметному содержанию эмоций: субъективного самочувствия, эмоций, вызываемых близким взрослым (прежде всего матерью), эмоций, запускаемых успешностью освоения окружающего мира, эмоциональное мироощущение становится тем «базисом» сознания, который питает все проявления активности ребенка (в том числе и познавательной), усиливая и направляя эту активность или же, наоборот, ослабляя и даже блокируя ее [5].

Таким образом, по своему генезу эмоциональное мироощущение может быть рассмотрено как сложное, обобщенное, иерархически организованное чувство ребенка к миру, возникающее прежде всего на основе взаимодействия переживаний, относящихся к разным уровням этого взаимодействия. На базе эмоционального мироощущения развивается такое эмоциональное состояние, как эмоциональное благополучие.

О.А. Шаграевой и С.А. Козловой эмоциональное благополучие ребенка расценивается как показатель оптимальности его общего психического развития и психологического здоровья [8].

Как показатель оптимальности общего развития ребенка и психического здоровья расценивается эмоциональное благополучие в работах Г.Г. Филипповой, которая раскрывает его структуру. Эмоциональное благополучие ребенка, согласно этому автору, представлено следующими компонентами: эмоция удовольствия – неудовольствия как содержание преимущественного фона настроения; переживание комфорта как отсутствия внешней угрозы и физического дискомфорта; переживание успеха – неуспеха в достижении целей; переживание комфорта в присутствии других людей и ситуациях взаимодействия с ними; переживание оценки другими результатов активности ребенка. Все эти составляющие, подчеркивает автор, могут иметь разное содержание [8].

И.Б. Куркина и Т.К. Марченко к благоприятному нервно-психическому состоянию ребёнка относят: хорошую и быструю адаптацию, поведение и чувства ребенка адекватны окружающим условиям и событиям, социально приемлемые способы самоутверждения и самовыражения, положительный эмоциональный фон, оптимистический настрой, способность к эмоциональному сопереживанию, доброжелательное отношение к другим людям, равномерное и своевременное развитие психических процессов.

Как отмечает А.Д. Кошелева, ребенку эмоционально хорошо, когда он приходит в детский сад в хорошем настроении и в течение дня оно почти не меняется; когда деятельность его успешна или же переживается им как успешная благодаря внимательному

отношению окружающих; когда отсутствует переживание опасности со стороны окружения; когда есть друзья, с которыми хочется играть и которые взаимно проявляют интерес; когда к ребенку хорошо относятся воспитатели и вообще все окружающие [6].

Т.А. Данилина к параметрам эмоциональных проявлений дошкольников относит эмоциональный фон, имеющий много общего с настроением (но это более размытая, продолжительная и устойчивая форма выражения эмоционального состояния), который может быть либо положительным, либо отрицательным. Другой параметр – выраженность эмоций. Важно увидеть, насколько богат и разнообразен эмоциональный мир ребёнка, усвоил ли он эмоциональные оттенки, или его эмоции «плоские», односторонние, невыраженные. Следующий важный параметр – эмоциональная подвижность. Чрезмерно быстрая и частая смена настроений свидетельствует о повышенной эмоциональной подвижности, неустойчивости [4].

Особенности эмоционального развития ребёнка дошкольного возраста Е.И. Изотова предлагает выявлять по следующим показателям: эмоциональный опыт дошкольника; присутствие у ребёнка фактора эмоциональной напряжённости; наличие у него знаний и представлений о чувствах, эмоциях; эмоциональное поле ребёнка; его эмоциональный стиль; экспрессивность (мимическая выразительность) ребёнка [5].

Понятие «эмоциональное благополучие» невозможно раскрыть вне исследования понятия «эмоциональное неблагополучие», под которым авторы понимают отрицательное эмоциональное самочувствие детей.

Проблема эмоционального неблагополучия, по мнению А.Д. Кошелевой, может быть конкретизирована в ряде таких понятий, как «эмоциональное состояние», «настроение», «эмоциональное самочувствие». Понятие «эмоциональное состояние» определяется как особое состояние сознания, состояние субъективного эмоционального комфорта-дискомфорта («мне хорошо», «мне плохо»), как интегральные ощущения благополучия-неблагополучия в тех или иных подсистемах организма или всего организма в целом. А.Д. Кошелева отмечает, что это понятие соотносимо с понятием «настроение», которое она трактует как в разной степени осознаваемое психическое состояние, как положительный или отрицательный эмоциональный фон психической жизни индивида. Соотносимо оно также и с понятием «эмоциональное самочувствие», определяемым как ощущение или переживание ребенком эмоционального комфорта-дискомфорта, связанного с различными значимыми аспектами его жизни [6].

Положительный эмоциональный фон ребенка, по мнению О.И. Бадулиной, проявляется в приподнятом настроении, улыбке и жестах, выражающих открытость и расслабленность. Он легко вступает в общение и игры, проявляя заинтересованность. Отрицательный

эмоциональный фон дошкольника характеризуется подавленностью, плохим настроением, растерянностью, грустным или индифферентным выражением лица [2].

Однако необходимо отметить недостаточную разработанность проблемы эмоционального неблагополучия дошкольников, отсутствие его определения в психолого-педагогической литературе, что позволяет ставить вопрос о необходимости уточнения критериев и показателей эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста, изучения особенностей его проявлений.

Анализ литературы показал, что для старших дошкольников с эмоциональным неблагополучием характерна неуверенность и мнительность, сверхтребовательность к себе, неудовлетворённость своим статусом и достижениями, защитно-агрессивное поведение, повышенная тревожность, страхи, заниженная самооценка. Следует отметить, что, как правило, те или иные отклонения в эмоциональном развитии наблюдаются у большинства детей в этом возрасте, но они не являются сами по себе свидетельством эмоционального неблагополучия. Оно характеризуется совокупностью определённых проявлений и поведением ребёнка, которое принимает ярко выраженный, отличный от поведения других детей, характер.

Таким образом, терминологический анализ дефиниции «эмоциональное неблагополучие» позволил разработать авторское определение данного понятия применительно к этапу дошкольного детства. **Эмоциональное неблагополучие** рассматривается нами как отрицательно окрашенное эмоциональное состояние детей, которое выражается в нестабильности и неадекватности эмоционального реагирования при взаимодействии с окружающей действительностью, в доминировании отрицательных по содержанию эмоций, в выраженной тревожности и наличии страхов, превышающих возрастную норму, в преобладании заниженной самооценки [7].

Исходя из данного определения эмоционального неблагополучия, можно охарактеризовать его основные проявления у старших дошкольников.

Нестабильность и неадекватность эмоционального реагирования. Поведение эмоционально неблагополучных детей плохо организовано, неуправляемо, эмоциональное реагирование не адекватно ситуации ни по форме, ни по интенсивности. Их эмоциональные реакции часто меняются на противоположные, характерен отрицательный эмоциональный фон. Эти дети не умеют ждать, нетерпеливы, несдержанны, вспыльчивы и раздражительны; у них легко возникают и быстро проходят обиды. У таких детей может возникать реакция упрямства по любому поводу, по интенсивности она мало соответствует причине, эту реакцию трудно угасить. Часто они непредсказуемы, у них могут возникать агрессивные проявления, имеющие защитную реакцию.

Наличие тревожности. При эмоциональном неблагополучии тревожное поведение ребёнка характеризуется повышенной возбудимостью, напряжённостью, скованностью; страхом перед всем новым, незнакомым, непривычным, неуверенностью в себе; ожиданием неприятностей, неудач, неодобрения старших; исполнительностью, развитым чувством ответственности; безынициативностью, пассивностью, робостью; склонностью помнить скорее плохое, чем хорошее. Ребёнок может испытывать постоянное беспокойство, раздражительность, иногда невозможность сконцентрироваться на чём-либо. Тревожность у эмоционально неблагополучных детей присутствует как постоянный скрытый фон их эмоциональной жизни. Повышенный уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребёнка к тем или иным социальным ситуациям.

Наличие страхов, превышающих возрастную норму, не являющихся возрастными, которые мешают нормальной жизнедеятельности детей. Страхи как проявления эмоционального неблагополучия дошкольников связаны в большей степени со сложностью, неустойчивостью внутреннего мира ребенка. В отличие от типичных возрастных страхов дошкольников, страх детей с эмоциональным неблагополучием, как правило, не связан с какими-то предметами или ситуациями и проявляется в форме беспричинного, беспредметного страха.

Заниженная самооценка. Довольно часто эмоционально неблагополучные дети имеют заниженную самооценку, что выражается в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни братья за новое, сложное задание и, как следствие – в низкой мотивации деятельности. Они робки и нерешительны, обидчивы и малообщительны, недоверчивы, молчаливы, скованны в движениях, считают себя хуже других детей. Такие дети, как правило, чаще других подвергаются манипуляциям со стороны взрослых и сверстников, имеют низкий социальный статус в группе, попадают в категорию отверженных.

Анализ научно-методических подходов к изучению эмоционального неблагополучия позволил нам определить его критерии и показатели относительно старшего дошкольного возраста: нестабильность эмоционального реагирования (частая смена эмоциональных реакций, преобладание неустойчивого настроения); неадекватность эмоционального реагирования (неадекватная ситуации форма эмоционального реагирования ребёнка, неадекватная ситуации интенсивность эмоционального реагирования); доминирование отрицательных по содержанию эмоций (частое проявление страха, печали, гнева; преобладание сниженного настроения); наличие эмоциональных отклонений (повышенная тревожность; наличие страхов, превышающих возрастную норму); преобладание

заниженной самооценки (неуверенность в себе; повышенная ранимость, впечатлительность; склонность к самообвинению).

В исследованиях встречается также понятие «эмоциональное напряжение». В психологических словарях напряжение определяется как психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятных для субъекта событий, сопровождаемых ощущением общего дискомфорта, тревоги, иногда страха.

В.Г. Алямовская к основным признакам эмоционально напряженного состояния у детей относит стойкое нарушение сна, которое проявляется в том, что ребенок плохо засыпает и очень беспокойно спит; устает после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему легко; становится беспричинно обидчив, часто плачет по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным. На занятиях отмечается повышенная рассеянность, забывчивость. У ребенка пропадает уверенность в себе, в своих силах, он чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, «жмется к ним». Становится непоседлив и беспокоен, проявляется ранее не наблюдаемое упрямство, кривляние [1].

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, и, соответственно, быстрой дорогой к нему является эмоциональная неустойчивость.

Как отмечают исследователи, ребёнок овладевает свойством эмоциональной устойчивости постепенно, по мере формирования сложных эмоций и образования функции эмоционального отражения, осмысления и управления деятельностью. 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» [9]. 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.

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 [5].

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.

Терминологический анализ дефиниции «эмоциональная устойчивость» позволил разработать авторское определение данного понятия применительно к этапу дошкольного детства. **Эмоциональная устойчивость** рассматривается нами 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 [3].

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.

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста / В.Г. Алямовская, С.Н. Петрова. – М. : Скрипторий 2000, 2002. – 80 с.
2. Бадулина О.И. Педагогические основы эмоционального благополучия дошкольников : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1998. – 22 с.
3. Гамова С.Н. Развитие эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Елец, 2007. – 26 с.
4. Далинина Т.А. В мире детских эмоций : пособие для практических работников ДОУ / Т.А. Далинина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. – М. : Айрис-пресс, 2004. – 160 с.
5. Изотова Е.И. Эмоциональная сфера ребёнка: теория и практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.И. Изотова, Е.В. Никифорова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 288 с.
6. Кошелева А.Д. Эмоциональное развитие дошкольников / А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда, О.А. Шаграева. – М.: Академия, 2003. – 176 с.
7. Фаустова И.В. Психолого-педагогические условия преодоления эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Елец, 2011. – 24 с.
8. Филиппова Г.Г. Эмоциональное благополучие ребёнка и его изучение в психологии // Детский практический психолог: программы и методические материалы: учеб. пособие для студентов высших пед. учебных заведений / под. ред. Шаграевой О.А., Козловой С.А. – М., 2001. – 356 с.
9. Черникова О.А. Исследование эмоциональной устойчивости в условиях напряженной деятельности // XVIII Международный психологический конгресс. Проблемы общей психологии. – М., 1966. – Т. 2. - С. 506-507.