ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ – ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОУ СПО Педагогический колледж №8 Санкт - Петербурга

Психолого-педагогические условия преодоления эмоционального неблагополучия у дошкольников

Выпускная квалификационная

работа выполнена студенткой

дневного отделения 522 группы

Грузинской С.С.

Руководитель работы

преподаватель психологии Белякова С. А.

Санкт-Петербург

2006 год

**Содержание**

Ведение

1. Эмоциональное неблагополучие у детей дошкольного возраста.
   1. Общая характеристика эмоций и чувств.
   2. Особенности эмоционального развития детей дошкольного возраста.
   3. Причины эмоционального неблагополучия у детей дошкольного возраста. Формы проявления эмоционального неблагополучия.
   4. Пути преодоления эмоционального неблагополучия у детей дошкольного возраста в образовательных учреждениях.

Психолого-педагогические условия преодоления эмоционального неблагополучия у детей дошкольного возраста в образовательных учреждениях.

* 1. Изучение эмоциональной сферы детей среднего дошкольного возраста.
  2. Организация практической деятельности по преодолению эмоционального неблагополучия у детей дошкольного возраста в образовательных учреждениях.
  3. Анализ результатов работы.

Заключение

Список литературы

Приложение

**Введение**

# Проблема развития эмоций, их роли в возникновении мотивов как регуляторов деятельности и поведения ребенка является одной из наиболее важных и сложных проблем психологии и педагогики, поскольку дает представление не только об общих закономерностях развития психики детей и ее отдельных сторон, но и о становлении личности дошкольника.

Эмоции играют большую роль в формировании у ребенка способов и приемов овладения деятельностью.

Предпосылки для развития нравственных эмоций возникают уже в раннем детстве, когда младенец общается преимущественно с близкими взрослыми. Особенности складывающихся в первые годы жизни взаимоотношений с взрослыми, развивающаяся всвязи с этим отзывчивость к нуждам и требованиям окружающих и есть то, что составляет развитие мотивационно – эмоциональной сферы будущей личности.

Огромное влияние на развитие у детей эмоций как основы дальнейшего нравственного воспитания оказывает семья.

Все понимают как важно формирование эмоционального благополучия, но не задумываются о том, что не создают условия необходимые для этого. Таким образом, важно не только понять, но и найти пути устранения эмоционального неблагополучия.

В настоящей работе *объектом* исследования является эмоциональная сфера детей среднего дошкольного возраста, проявление эмоционального неблагополучия.

*Предмет* – условия преодоления эмоционального неблагополучия и создание эмоционального климата в детском коллективе.

*Гипотеза* – преодоление эмоционального неблагополучия детей в ДОУ возможно при выполнении следующих условий:

* создание положительного эмоционального климата в группе при обеспечении позитивных отношений ребенка со взрослыми и сверстниками;
* организация систематической работы по коррекции и развитию эмоциональной сферы детей;
* проведение работы с семьей

*Целью* данной работы является определение условий, способствующих преодолению эмоционального неблагополучия в образовательном учреждении.

В ходе исследования решаются следующие *задачи*:

1. Изучение научно – методической литературы по вопросам развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.
2. Изучение причин, вызывающих эмоциональное неблагополучие детей дошкольного возраста.
3. Определение методов и приемов коррекции эмоционального неблагополучия и их апробация в условиях образовательного учреждения.
4. Разработка практических рекомендаций по созданию положительного эмоционального климата для воспитания и развития в ДОУ.

Теоретическую основу работы составляют исследования многих отечественных и зарубежных ученых: Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, А.В. Запорожца, Я.Л. Коломенского, В.Н. Мясищева, А.П. Усовой, А.С. Спиваковской, В.С. Мухиной, Т.Н. Счастной, Н.Я. Михайленко, А.А. Рояк, М.И. Лисиной, Т.А. Репиной, А.А. Люблинской, И. В. Дубровиной, Г. А. Урунтаевой, А. В. Петровского, Р. С. Немова, В. А. Крутецкого, А. Д. Кошеловой. A. Маслова, A. Бандура, И.И.Томпсона, Д.Е.Мэй и другие.

В ходе исследования использовались следующие *методы*: наблюдение за поведением детей с эмоциональными нарушениями, беседа с этими детьми, анкетный опрос и тесты на выявление эмоционального неблагополучия.

Данная работа имеет практическую значимость для воспитателей и родителей в том, что она нацелена на корректировку эмоциональной сферы детей среднего возраста, с помощью создания положительного эмоционального климата в группе, представлены методики по коррекции эмоционального неблагополучия. Здесь представлены диагностики, по которым педагог и родители смогут выявить детей с эмоциональным неблагополучием. Чем раньше это будет сделано, тем эффективней будет коррекционная работа

**1. Эмоциональное неблагополучие у детей дошкольного возраста**

1.1 Общая характеристика эмоций и чувств

В данном параграфе поставлена цель раскрыть такие понятия, как чувства, эмоции. Какой путь прошла эмоциональная сфера, как люди отличаются друг от друга эмоциональным развитием. Как выражаются эмоции, и в каких ситуациях это происходит.

Этим вопросом занимались такие как, Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн, Г.С.Костюк и ряд других видных психологов современности.

На отдельные факты и явления, на все, что нас окружает, мы реагируем не бесстрастно, а относимся ко всему определенным образом. Радость, печаль, гнев, грусть, страх, удивление - все это разнообразные эмоции, выражающие наше отношение к действительности. Даже отдельные ощущения - цвет, вкус, запах - не бывают для нас безразличными. Ощущая, мы испытываем удовольствие или неудовольствие. Все мы в различные моменты своей жизни то радуемся, то огорчаемся, то негодуем или восхищаемся, кого-то любим, кого-то ненавидим.

Эмоции не возникают сами собой, без причины, их истоки - в потребностях человека, как простейших, органических, так и социальных. Эмоции формируются в ходе человеческой деятельности, направленной на удовлетворение его потребностей.

*Эмоции и чувства* — личностные образования. Они характеризуют человека социально - психологически. Подчеркивая собственно личностное значение эмоциональных процессов, В. К. Вилюнас пишет: «Эмоциональное событие может вызвать формирование новых эмоциональных отношений к различным обстоятельствам... Предметом любви-ненависти становится все, что познается субъектом как причина удовольствия-неудовольствия»(3, с.9)

Термин «эмоция» (от лат. emovere - потрясаю, волную) означает неравнодушное отношение к различным событиям и ситуациям в жизни.

Понятия «чувства» и «эмоции» часто употребляют как синонимы, но, в сущности, они отличаются друг от друга. Чувство – это более сложное, постоянное, устоявшееся отношение человека, черта личности. Эмоции – более простое, непосредственное переживание в данный момент.

Чувства выражаются в эмоциях, но не беспрерывно и в данный момент могут не выражаться в каком – либо конкретном переживании. Эмоции не могут возникнуть сами собой, без причины. Источник эмоций – объективная действительность в ее соотнесении с потребностями человека. То, что связано с прямым или с косвенным удовлетворением потребностей человека – как простейших, органических, так и потребностей, обусловленных его общественным бытием, - вызывает у него положительные эмоции (удовольствие, радость, любовь). То, что препятствует удовлетворению этих потребностей, вызывает отрицательные эмоции (неудовольствие, горе, печаль, ненависть).

*Чувства* - это переживаемые в различной форме внутренние отношения человека к тому, что происходит в его жизни, что он познает или делает.

*Чувства* - одна из специфических форм отражения действительности. В чувствах отражается отношение субъекта с присущими ему потребностями к познаваемым и изменяемым им предметам и заявлениям действительности.

*Эмоции* — особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности. К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. (13, с.366)

Эмоции относительно слабо проявляются во внешнем поведении, иногда извне вообще незаметны для постороннего лица, если человек умеет хорошо скрывать свои чувства. Они, сопровождая тот или иной поведенческий акт, даже не всегда осознаются, хотя всякое поведение, как мы выяснили, связано с эмоциями, поскольку направлено на удовлетворение потребности. Эмоциональный опыт человека обычно гораздо шире, чем опыт его индивидуальных переживаний. Чувства человека, напротив, внешне весьма заметны.

Различные формы переживания чувств (Эмоции, Аффекты, настроения, стрессы, страсти, чувства в узком значении этого слова) образуют в совокупности эмоциональную сферу детей.

В настоящее время отсутствует единая общепринятая классификация чувств и эмоций. Чаще всего выделяют нравственные, интеллектуальные и эстетические чувства. Что касается эмоций, то широкое применение получила классификация их, предложенная К.Изардом. Выделяются эмоции фундаментальные и производные. К перовым относят:

1. интерес - волнение
2. радость
3. удивление
4. горе – страдание
5. гнев
6. отвращение
7. презрение
8. страх
9. стыд
10. вину

Остальные – производные. Из комплексных фундаментальных эмоций возникает, например, такое комплексное эмоциональное состояние, как тревожность, которая может сочетать в себе и страх, и гнем, и вину, и интерес – возбуждение.

Основные эмоциональные состояния, которые испытывает человек, делятся на собственно эмоции, чувства и аффекты. Эмоции и чувства предвосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребности, имеют идеаторный характер и находятся как бы в начале его. Эмоции и чувства выражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной в данный момент потребности, значение для ее удовлетворения предстоящего действия или деятельности. Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком в качестве его собственных внутренних переживаний, передаются другим людям, сопереживаются.

Чувства оказывают различное влияние на деятельность. Хорошее настроение усиливает желание работать, при большой радости, кажется, можно горы сдвинуть. При равнодушии, безразличии ко всему человек вряд ли способен ставить и решать жизненно важные задачи. Колоссально значение эмоций и чувств в учебной деятельности. Если ребенок испытывает на уроке приятные чувства - ему интересно, не страшно, он увлечен предметом познания, он будет хорошо учиться; если ребенку на уроке скучно или у него возникает чувство страха из-за возможной ошибки, он не уверен в себе и пр., проблем в его учебной деятельности будет много.

Эмоциональная сфера прошла длительный путь развития - от примитивной чувственной реакции у животных к высшим чувствам человека. У животных эмоции - ярость, страх, удовольствие находятся в теснейшей связи с их интенсивной деятельностью, с удовлетворением органических (естественных) потребностей (самосохранения, питания, размножения). И у человека эти эмоции возникают как непосредственная реакция на предметы и явления окружающего мира при удовлетворении или неудовлетворении органических потребностей в еде, жилище, одежде, половых потребностей, потребности во сне и пр. Однако социальный образ жизни человека, особенности его деятельности, специфические человеческие формы сотрудничества и отношений человека к человеку перестроили и усложнили его эмоциональную сферу, создали основу для формирования специфически человеческих чувств. Новые эмоции и чувства возникают у человека в связи с появлением новых потребностей. Культурные или социальные потребности постепенно порождают сложнейший мир специфических человеческих чувств, прежде всего чувств человека к человеку и другим людям. (16, с.316)

1. Ведущую роль в эмоциях и, особенно в чувствах выполняет кора больших полушарий головного мозга. Именно она регулирует силу и устойчивость чувств. И.П. Павлов считал, что физиологической основой многих чувств являются нарушения в деятельности сложившегося динамического стереотипа, он писал: «Мне кажется, что часто тяжелые чувства при изменении обычного образа жизни, при прекращении привычных занятий, при потере близких людей, не говоря уже об умственных кризисах и ломке верований, имеют свое физиологическое основание в значительной степени именно в изменении, в нарушении старого динамического стереотипа и в трудности установки нового». (Павлов. Собрание сочинений. - Т. III. - Кн. 2- С. 230.)

Внешнее выражение эмоций. Изменения, возникающие при сильных эмоциях во всем организме, захватывают систему мышц лица и всего тела и проявляются в так называемых выразительных движениях. Эти движения делают переживания более яркими и более доступными восприятию и пониманию другими людьми. Чувства одного человека посредством выразительных движений передаются другому, вызывая у него сочувствие. Что же это за движения?

*Мимика* - выразительные движения лица: улыбка, горестный взгляд, нахмуренные или поднятые в удивлении брови и пр.

*Пантомимика* - выразительные движения всего тела (поза, жесты, наклон головы и др.),вокальнаямимика *-* выражение эмоций в интонации и тембре голоса. Интонация придает слову тот живой оттенок смысла, то конкретное значение, которые хочет выразить говорящий.

Из данного параграфа мы выяснили, что эмоции и чувства — личностные образования. Они характеризуют человека социально - психологически. Эмоции формируются в ходе человеческой деятельности, направленной на удовлетворение его потребностей. В чувствах отражается отношение субъекта с присущими ему потребностями к познаваемым и изменяемым им предметам и заявлениям действительности.

**1.2 Особенности эмоционального развития детей дошкольного возраста**

В данном параграфе поставлена цель раскрыть особенности эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. Развитие эмоций у детей и их выражение.

Этим вопросом занимались такие как, Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн, Г.С.Костюк и ряд других видных психологов современности.

Важнейшее значение в эмоциональном развитии ребенка имеют общение с окружающими людьми и игра, в процессе которых формируются основы социальных чувств.

Ребенок дошкольного возраста эмоционально легко возбудим, но эмоции обычно малоустойчивы. В дошкольном возрасте начинают заметно развиваться высшие чувства – *моральные* (в процессе игр, когда ребенок приучается подчинять свое поведение общим требованиям коллектива, при слушании сказок и рассказов и т. д.), *эстетические* (в процессе занятий музыкой, пением, рисованием, лепкой), *интеллектуальные* (в связи с развитием познавательных интересов и элементарными формами учебной деятельности в старших группах детского сада).

Большие возможности для формирования *эстетических* чувств предоставляет знакомство с природой, особенно, когда это сочетается с изучением произведением искусства (слушанием соответствующей музыки, чтением рассказов, стихотворений, рассматриванием картин и репродукций и т. д.).

*Эмоциональное развитие* дошкольника очень связано прежде всего с появлением у него новых интересов, мотивов и потребностей. Важнейшим изменением в мотивационной сфере выступает возникновение общественных мотивов, уже не обусловленных достижением узколичных утилитарных целей. Поэтому интенсивно начинают развиваться социальные эмоции и нравственные чувства, в преддошкольном возрасте отсутствовавшие или наблюдавшиеся в зачаточном состоянии. К изменениям в эмоциональной сфере приводит установление иерархии мотивов. Выделение основного мотива, которому подчинена целая система других, стимулирует устойчивые и глубокие переживания. Причем они относятся не к ближайшим, сиюминутным, а достаточно отдаленным результатам деятельности. То есть эмоциональные переживания теперь вызываются не тем фактом, который непосредственно воспринимается, а глубоким, внутренним смыслом, который этот факт приобретает в связи с ведущим мотивом деятельности ребенка. Чувства теряют ситуативность, становятся более глубокими по смысловому содержанию, возникают в ответ на предполагаемые мысленные обстоятельства (П. М. Якобсон). У дошкольника формируется эмоциональное предвосхищение, которое заставляет его переживать по поводу возможных результатов деятельности, предвидеть реакцию других людей на его поступки. Поэтому роль эмоций в деятельности ребенка существенно изменяется. Если раньше ребенок испытывал радость оттого, что получил желаемый результат, то теперь он радуется потому, что может этот результат получить. Если раньше он выполнял нравственную норму, чтобы заслужить положительную оценку, то теперь он выполняет, предвидя, как обрадуются окружающие его поступку.(3,с.9)

Постепенно дошкольник начинает предвидеть не только интеллектуальные, но и эмоциональные результаты своей деятельности. Предполагая, как обрадуется мама, он делает ей подарок, Отказываясь от привлекательной игры. Именно в дошкольном возрасте ребенок осваивает высшие формы экспрессии - выражение чувств с помощью интонации, мимики, пантомимики, что помогает ему понять переживания другого человека, «открыть» их для себя.

Таким образом, с одной стороны, развитие эмоций обусловлено появлением новых мотивов и их соподчинением, а с другой – эмоциональное предвосхищение обеспечивает это соподчинение.

Изменения в эмоциональной сфере связаны с развитием не только мотивационной, но и познавательной сферы личности, самосознания. Включение речи в эмоциональные процессы обеспечивает их интеллектуализацию, когда они становятся более осознанными, обобщенными. Первые попытки сдержать свои чувства, например внешние их проявления – слезы, можно заменить у ребенка в 3-4 года. Хотя малышу еще плохо удается. Старший дошкольник в известной степени начинает управлять выражением эмоций, воздействуя на себя с помощью слова.

Дошкольники с трудом сдерживают эмоции, связанные с органическими потребностями. Голод, жажда заставляют их действовать импульсивно.

В дошкольном возрасте развитие общения со взрослыми и сверстниками, появление форм коллективной деятельности и, главным образом, сюжетно – ролевой игры приводят к дальнейшему развитию симпатии, сочувствия, формированию товарищества. Интенсивно развиваются высшие чувства: нравственные, эстетические, познавательные.

Источником гуманных чувств выступают взаимоотношения с близкими людьми. А предыдущих этапах детства, проявляя доброжелательность, внимание, заботу, любовь, взрослый заложил мощный фундамент для становления нравственных чувств.

Если в раннем детстве ребенок чаще был объектом чувств со стороны взрослого, то дошкольник превращается в субъект эмоциональных отношений, сам сопереживая другим людям. Практическое овладение нормами поведения также является источником развития нравственных чувств. Переживания теперь вызываются общественной санкцией, мнением детского общества. Опыт таких переживаний обобщается в форме нравственных чувств. Если младшие дошкольники дают оценку поступка с точки зрения его непосредственного значения для окружающих людей («Маленьких нельзя обижать, а то они могут упасть»), то старшие – обобщенную («Маленьких нельзя обижать, потому что они слабее. Им надо помогать, мы же старше»). В этом возрасте нравственные оценки поступков из внешних требований становятся собственными оценками ребенка и включаются в переживание им отношений к определенным поступкам или действиям.

Мощным фактором развития *гуманных чувств* является и сюжетно – ролевая игра. Ролевые действия и взаимоотношения помогают дошкольнику понять другого, Учесть его положение, настроение, желание. Когда дети переходят от простого воссоздания действий и внешнего характера взаимоотношений к передаче их эмоционально – выразительного содержания, они учатся разделять переживания других.

В *трудовой деятельности*, направленной на достижение результата, полезного для окружающих, возникают новые эмоциональные переживания: радость от общего успеха, сочувствие усилиям товарищей, удовлетворение от хорошего выполнения своих обязанностей, недовольство от плохой работы.

На основе знакомства детей с трудом взрослых формируется любовь и уважение к нему. А положительное отношение к труду дошкольники переносят и на собственную деятельность и на собственную деятельность (Я. З. Неверович).

Сопереживание сверстнику во многом зависит от ситуации и позиции ребенка. В условиях острого личного соперничества эмоции захлестывают дошкольника, резко возрастает количество негативных экспрессий в адрес ровесника. Ребенок не приводит никаких аргументов против сверстника, а просто (в речи) выражает свое отношение к нему, сопереживание товарищу резко снижается.

Пассивное наблюдение за деятельностью сверстника вызывает у дошкольника двоякие переживания. Если он уверен в своих силах, то радуется успехам другого, а если не уверен, то испытывает зависть.

Когда дети соревнуются друг с другом, реально оценивая свои возможности, сравнивая себя с товарищем, то стремление к личному успеху, признанию собственных достоинств и достижений увеличивает силу экспрессий до самого высокого уровня. В групповых же соревнованиях главным стержнем служат интересы группы, а успех или неудачу делят все вместе, сила и количество негативных экспрессий снижается, ведь на общем фоне группы личные неудачи менее заметим.

Наиболее яркие положительные эмоции ребенок испытывает в ситуации сравнения себя с положительным литературным героем, активно ему сопереживая. Такое сравнение дошкольник проводит лишь мысленно и с уверенностью, что в подобной ситуации он поступил бы так же. Поэтому негативные эмоции в адрес персонажа отсутствуют.

Симпатия у дошкольника становится более действенной, проявляясь как желание помочь, посочувствовать, поделиться.

Симпатия и сочувствие побуждают ребенка к совершению первых нравственных поступков. Даже 4-5-летний ребенок выполняет нравственные нормы, проявляя чувство долга прежде всего по отношению к тем, кому симпатизирует и сочувствует. Эмоциональные реакции на положительную и отрицательную сторону поступков взрослых у малыша неустойчивы. Он может уступить, но только под влиянием взрослого или из симпатии и сочувствия к кому-либо.

Первые более или менее сложные проявления чувства долга возникают у детей 4-5 лет. Теперь на базе жизненного опыта и первоначальных представлений у ребенка зарождается моральное сознание, он способен понимать смысл предъявляемых ему требований и относить их к своим поступкам и действиям, а также к действиям и поступкам других.

В 5-7 лет чувство долга возникает у ребенка по отношению к взрослым и сверстникам, дошкольник начинает испытывать это чувство и по отношению к малышам.

Наиболее яркое чувство долга проявляется в 6-7 лет. Ребенок осознает необходимость и обязательность правил общественного поведения и подчиняет им свои поступки.

Возрастает способность к самооценке. Нарушения правил, недостойные поступки вызывают неловкость, вину, смущение, беспокойство.

К 7 годам чувство долга не основано только на привязанности и распространяется на более широкий круг людей, с которыми ребенок непосредственно не взаимодействует. Переживания достаточно глубоки и сохраняются долго. Развитие интеллектуальных чувств в дошкольном возрасте связано со становлением познавательной деятельности.

Развитие эстетических чувств связано со становлением собственной художественно – творческой деятельности детей и художественного восприятия.

Эстетические чувства взаимосвязаны с нравственными. Ребенок одобряет прекрасное и доброе, осуждает безобразное и злое в жизни, искусстве, литературе.

Особенности эмоционального развития в дошкольном возрасте:

* Ребенок осваивает социальные формы выражения чувств;
* Изменяется роль эмоций в деятельности ребенка, формируется эмоциональное предвосхищение;
* Чувства становятся более осознанными, обобщенными, разумными, произвольными, внеситуативными;
* Формируются высшие чувства – нравственные, интеллектуальные, эстетические.

От 3 до 5 лет - это возраст эмоционального наполнения "я" ребенка. Чувства уже обозначаются словами, четко выражено стремление к пониманию, доверию, близости с другими людьми. Формируется и чувство общности - понятие "мы", под которым ребенок подразумевает вначале себя и родителей, а затем себя и сверстников.

Устанавливается ряд этических категорий, в том числе чувство вины и сопереживания. Возрастает самостоятельность - ребенок занимает себя сам, не требует постоянного присутствия взрослых и стремится к общению со сверстниками. Развиваются фантазии, а вместе с ними и вероятность появления воображаемых страхов.

В эти годы наиболее интенсивно формируются такие эмоции, как любовь, нежность, жалость, сочувствие и сострадание. Почти в равной степени эти чувства проявляются в отношении обоих родителей, если между ними нет конфликта, и они являются для детей объектом любви. В этом возрасте можно услышать от детей фразы: "Любить меня можно, а не любить нельзя", "Если ты меня накажешь, я все равно буду тебя любить".

Любовь, таким образом, имеет еще безусловный характер, и родители должны основательно подумать, прежде чем употреблять такие фразы, как: "Я не люблю тебя", "Я не буду с тобой дружить", поскольку они крайне болезненно воспринимаются детьми 3-5 лет и приводят к возникновению у них беспокойства (не всегда внешне проявляемого). В ряде случаев на него указывают нарастающая заторможенность, неустойчивость настроения, повышенная обидчивость и капризность.

Несмотря на чувство любви к обоим родителям (если они не конфликтны с ребенком и друг с другом), заметно эмоциональное предпочтение родителя другого пола, максимально выраженное, как и все эмоциональное развитие, в 4 года. Девочки нежно любят отцов, особенно если походят на них внешне, а мальчики испытывают эмоциональное влечение к матери.

Недостаточная эмоциональная отзывчивость родителя другого пола порождает беспокойство, страх, неустойчивость настроения и капризность как средство привлечения внимания.

Из данного параграфа следует, что важнейшее значение в эмоциональном развитии ребенка имеют общение с окружающими людьми и игра, в процессе которых формируются основы социальных чувств. Эмоциональное развитие дошкольника очень связано прежде всего с появлением у него новых интересов, мотивов и потребностей.

**1.3 Причины эмоционального неблагополучия у дошкольников. Формы проявления эмоционального неблагополучия**

Формы проявления эмоционального неблагополучия и причины эмоционального неблагополучия у детей дошкольного возраста.

В данном параграфе поставлена цель раскрыть, формы эмоционального неблагополучия. Выяснить, что же является причиной их появления.

Этим вопросом занимались такие исследователи как Захаров А.И., Костина Л.М., Лютова Е.К., Монина Г.Б. и другие.

Существует много видов эмоциональных неблагополучий: страх, негативизм, робость, застенчивость, агрессивность, импульсивность, тревожность. Но в данной работе мы рассматриваем конкретно застенчивость, тревожность и детские страхи, так как эта проблема кажется наиболее актуальной, исходя из изученной литературы.

*Детские страхи* - эмоциональные реакции детей на ситуацию угрозы (реальной или воображаемой) или на опасный в представлении детей объект, переживаемые ими как дискомфорт, желание убежать или спрятаться. Первичная эмоция страха наблюдается уже у новорожденных. Затем страхи социализируются и возникают как реакции на новые объекты и ситуации. Закрепление в эмоциональной сфере ребенка первичного страха расширяет зону его социальных страхов, повышает чувствительность к носителям угрозы. Детские страхи развиваются при недостатке родительского принятия и тепла, когда дети не чувствуют себя защищенными. У таких детей нередко развивается страх школы. Детские страхи могут проявляться в невротических реакциях и психосоматических заболеваниях.

*Ночные страхи* ***-*** возникают во время ночного сна, проявляются насыщенным аффектом страха при неглубоких изменениях сознания (сужение, рудименты сумеречного состояния). В отличие от снохождения (лунатизма), ночные страхи сами по себе не сопровождаются моторной активностью с совершением привычных, автоматизированных действий. Однако они могут сочетаться со сноговорением и снохождением. Возникают преимущественно у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Во всех случаях многое зависит от умения родителей не создавать из этих возрастных страхов лишней проблемы, вовремя успокоить детей, нежно поговорить с ними и не настаивать на незамедлительном, безотносительно к их переживаниям, выполнении своих требований. Да и днем не быть отдаленными от детей. Позаниматься немного с ними, поиграть, сказать пару теплых слов - и тогда не будет лишней "нервотрепки" с укладыванием спать.

Вне сна ребенок может испугаться тесного помещения, особенно когда он внезапно остается один или его оставляют в качестве наказания в закрытой комнате, где еще и мало света. Вспоминается наказанный воспитателем мальчик 4 лет, которого в связи с единственным случаем непроизвольного обмачивания на прогулке долго при всех стыдили, а затем закрыли в туалете. Следствием такого "воспитательного мероприятия" явились нервные длительные подергивания лица и тела.

Дети преддошкольного возраста боятся во сне Волка и Бабы Яги. В возрасте 3-5 лет эти персонажи выходят из сна, населяя днем воображение эмоционально чувствительного и впечатлительного ребенка. К ним присоединяются Бармалей, Карабас-Барабас и прочие столь же нелицеприятные личности.

Перечисленные персонажи в известной мере отражают страх наказания или отчуждения родителей от детей при недостатке столь существенных в данном возрасте любви, жалости и сочувствия. Тогда антиподом доброй, ласковой, любящей матери, которая не кричит, не угрожает, духовно и физически красивой, является образ Бабы Яги, как это выразила девочка 4 лет: "Баба Яга страшная, а ты красивая".

После 3 и особенно 4 лет у Бабы Яги появляются партнеры: Кощей Бессмертный и Бармалей. Общее у них: черствость, зло и коварство. Как и Баба-Яга, Кощей - скряга, жадный, высохший от зависти и злости. Воплощая собой наказание, оба сказочных персонажа появляются в воображении детей, боящихся быть наказанными, поскольку Баба Яга уносит непослушных детей для расправы к Кощею. Оба они образуют семейную чету антиродителей, принимающих участие в "воспитании" эмоционально впечатлительных, внушаемых и упрямых детей.

В возраст 3-5 лет, заметим, что страхов значительно меньше у детей, имеющих возможность общения со сверстниками. Это неудивительно, поскольку именно тогда раскрывается вся палитра эмоций, приобретаются навыки защиты, адекватного восприятия неудачи и гибкость поведения в целом. В этом отношении гораздо лучше лишний раз сходить на детскую площадку и постараться через совместную игру наладить взаимодействие детей разного пола, чем посетить врача с единственной целью получения очередной дозы транквилизаторов для неконтактного и боязливого, с точки зрения родителей, ребенка. Нужен здесь не транквилизатор, а активизатор - сверстники и собственная активность родителей, своевременно поддерживающих и развивающих инициативу детей и играющих с ними.

Способствует страхам и более чем благополучная атмосфера в семье, но с чрезмерной опекой, постоянным нахождением рядом взрослых, предупреждением каждого, самостоятельного шага ребенка. Всем этим непроизвольно подчеркивается, что он слабый и беззащитный перед окружающим его миром, полным неизвестности и опасности.

Не дает сформироваться адекватной психологической защите от страхов и слишком уступчивое, нерешительное поведение родителей, постоянно сомневающихся в правоте своих действий и уже этим обнаруживающих непоследовательность своих требований и решений.

Еще одной формой эмоционального неблагополучия является тревожность.

Слово "тревожный" отмечается в словарях с 1771 года. Существует много версий, объясняющих происхождение этого термина. Автор одной из них полагает, что слово "тревога" означает трижды повторенный сигнал об опасности со стороны противника.

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: это "индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают".

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это - проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях (при ответе у доски, общении с незнакомыми взрослыми и т. д.), то следует говорить о тревожности.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

*Тревожность* - индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к переживаниям тревоги. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов. Впервые была описана 3. Фрейдом (1925), который для описания "свободно витающей", разлитой тревожности использует термин, означающий в буквальном переводе "готовность к тревоге" или "готовность в виде тревоги".

*Причины тревожности.*

- Если дома, в семье постоянная тревожно-мнительная атмосфера. Если родители сами все время чего-то опасаются и о чем-то беспокоятся. Такое состояние очень заразительно, и ребенок перенимает у взрослых нездоровую форму реагирования на все, даже на ординарные события жизни.

- Если ребенок испытывает недостаток информации (или пользуется недостоверной информацией). Старайтесь следить за тем, что он читает, какие передачи смотрит, какие эмоции при этом испытывает. Нам иногда трудно понять, как дети интерпретируют то или иное событие.

- Однако тревожные дети могут вырасти не только у тревожных родителей. Есть родители, которые не сомневаются и не беспокоятся, твердо знают, чего и как добиваться от жизни. А главное - чего они хотят добиться от своего ребенка. Такой ребенок постоянно должен оправдывать высокие ожидания взрослых. Он находится в ситуации постоянного напряженного ожидания: сумел - не сумел угодить родителям. Особенно трудно ребенку приходится, если требования и реакции взрослых непредсказуемы и непоследовательны.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений.(11, с.23)

Авторы книги "Эмоциональная устойчивость школьника" Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом). Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит "двойку" в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей.

2. Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только "пятерки" и не является лучшим учеником класса.

3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель или учитель говорят ребенку: "Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался".

Специалисты считают, что в дошкольном и младшем школьном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет - девочки. При этом девочки больше волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание. Совершив какой-либо "неблаговидный" поступок, девочки переживают, что мама или педагог плохо о них подумают, а подружки откажутся играть с ними. В этой же ситуации мальчики, скорее всего, будут бояться, что их накажут взрослые или побьют сверстники.

Также к формам эмоционального неблагополучия относится застенчивость.

К *детской застенчивости* у родителей часто двойственное отношение. С одной стороны, эта черта в ребенке умиляет. К тому же можно быть уверенным, что застенчивый ребенок не выкинет неожиданно какую-нибудь штуку. Стало быть, и краснеть за него не приходится. И все же нередко родители сокрушаются: каково будет такому стеснительному во взрослой жизни, где умение расталкивать других локтями - чуть ли не гарантия успеха.

Все застенчивые люди похожи друг на друга (и дети в том числе). Они испытывают одни и те же чувства в общении с другими людьми: скованность, неловкость, боязнь начать или поддержать разговор. Эти чувства особенно усиливаются, если они попадают в неожиданную ситуацию общения, в незнакомое общество или в большую компанию.

Застенчивый человек убежден, что все внимание окружающих направлено только на него. И что это внимание обязательно негативное. Что окружающие критически оценивают его внешность и поведение, видят все его недостатки и т. д. Стеснительные люди гораздо чаще других испытывают отрицательные эмоции - и когда находятся в реальной ситуации общения, и когда думают о ней. Им свойственно постоянное ожидание неудач, неуверенность в себе.

И все же у разных людей застенчивость может проявляться в разной степени. От легкого замешательства при встрече с незнакомыми людьми до полного отказа от контактов. Кроме того, стеснительность свойственна многим детям в определенные периоды их жизни. Впрочем, как и взрослым. Но не у всех детей она становится устойчивой чертой личности.

*Причины застенчивости.*

Кажется вполне правдоподобным мнение, что эта черта личности наследуется. Никого не удивляет, если у стеснительных и малообщительных родителей и ребенок ведет себя примерно так же.

Но ведь в семье может быть и несколько детей. И не все они ведут себя одинаково. Нередко младший ребенок гораздо более раскован и уверен в общении с незнакомцами. Объяснение довольно логичное: с первым ребенком родители постоянно напряжены и озабочены. С появлением второго они чувствуют себя намного увереннее, меньше ограничивают и контролируют его поведение. Вдобавок младший ребенок практически постоянно находится в ситуации соревнования со старшим. Тот и знает, и умеет больше, и сильнее его (до поры до времени). Вот и приходится приспосабливаться: обращаться за поддержкой и сочувствием к взрослым, иногда хитрить и т. д.

Психоаналитики полагают, что застенчивость формируется в результате психической травмы, полученной ребенком в какой-то ситуации общения. Скорее всего, эта черта может определяться всеми тремя факторами (и наследственностью, и старшинством, и психической травмой). Но у конкретного ребенка какая-то из причин все-таки преобладает.

На причины застенчивости по-разному смотрели представители разных психологических направлений.

*1. Теория врожденной застенчивости*.

Некий лондонский врач обвинил в происхождении застенчивости гены родителей. Эту теорию подхватил психолог Р. Кеттел. В своем 16-факторном личностном опроснике он выделил шкалу H с двумя противоположными свойствами личности — смелость-самоуверенность и робость-чувствительность к угрозе.

Низкие оценки по данному фактору свидетельствуют о сверхчувствительной нервной системе, остром реагировании на любую угрозу, о робости, неуверенности в своем поведении, силах, сдержанности в выражении чувств. Люди с такими показателями терзаются чувством собственной неполноценности, то есть являются застенчивыми.

Приверженцы данной теории полагают, что, поскольку застенчивость является врожденным качеством, то ничто не в состоянии изменить положение дел. Теория весьма пессимистична и в целом нелогична.

*2. Теория бихевиоризма*.

В противовес упомянутой выше она довольно оптимистична. Бихевиоризм — направление в американской психологии ХХ века.

Бихевиористы исходят из того, что психика человека влияет на формы поведения, а поведение — это реакция на стимулы внешней среды. Они считают, что застенчивость возникает тогда, когда люди не сумели овладеть социальными навыками — в данном случае навыками общения. Но если за таких людей взяться как следует, создать определенную воспитательную среду, то все можно исправить.

Собственно, что такое застенчивость? По мнению бихевиористов, реакция страха на социальные стимулы. Стоит изменить формы общения, сделать их «правильными», и исчезнет всякая зажатость.

*3. Психоаналитическая теория*.

Интересно, что в психоанализе все объясняется, но ничего не доказывается.

Застенчивость расценивается как реакция на неудовлетворенные первичные потребности инстинкта. Она связывается с отклонениями в развитии личности вследствие нарушения гармонии между инстинктом, приспособлением к реальности и разумом, который охраняет моральные нормы.

Кроме того, застенчивость — это внешнее проявление глубокого бессознательного конфликта. Психоаналитические рассуждения базируются на примерах патологической застенчивости, которую действительно необходимо лечить.

*4. Концепция А. Адлера.*

А. Адлер — представитель индивидуальной психологии. И именно он ввел термин «комплекс неполноценности».

Психолог считал, что все дети испытывают комплекс неполноценности из-за физического несовершенства, недостатка возможностей и сил. Это может затруднить их развитие. Каждый ребенок выбирает свой жизненный стиль в силу имеющегося у него характера и своих представлений о себе и мире в целом.

Адлер полагал, что человек никогда не станет невротиком, если он сотрудничает с людьми. А те, кто не способен к сотрудничеству, оказываются одинокими существами и неудачниками.

Дети могут стать таковыми по разным причинам: органическая неполноценность, частые болезни, что не позволяет им соревноваться с другими. Такая участь может быть уготована избалованным детям, которым не хватает уверенности в своих силах, поскольку все делают за них, и, наконец, в эту компанию попадают отверженные дети, у которых нет опыта сотрудничества, так как они не наблюдали этого явления в собственной семье.

Эти три категории детей замыкаются на себе, не взаимодействуют с обществом, а потому обречены на поражение.

Адлер ввел понятие «неуверенное поведение», обусловленное страхом критики, страхом сказать «нет», страхом контакта, страхом настоять на своем, осторожностью. Дети с «неуверенным поведением» зависимы, несамостоятельны, пассивны, то есть застенчивы. Их антиподы — независимые, самостоятельные и активные личности.

*5. Причинные факторы.*

В последнее время застенчивость стали обозначать как «высокую реактивность». Часто у высокореактивных детей застенчивость выступает как инстинктивное поведение, направленное на защиту от физиологической и эмоциональной перегрузки. При этом возможны два варианта инстинктивного поведения.

Первый - ребенок, чем-то неудовлетворенный, избирает «стратегию избегания» (вид психологической защиты) и становится застенчивым.

Второй - ребенок включается в соперничество и становится самоуверенным.

Принято выделять природные и социальные факторы, формирующие застенчивость.

- Природный фактор.

Это темперамент, обусловленный типом нервной системы.

На первый взгляд может показаться, что застенчивость - приоритет интровертов - людей, направленных на свой внутренний мир, не нуждающихся в многочисленных внешних контактах, предпочитающих уединение. К таковым относятся флегматики и меланхолики. Думается, что среди этой категории застенчивых действительно больше. И это внешне застенчивые личности.

Но, как ни странно, существуют и застенчивые экстраверты - люди, «вывернутые наизнанку», стремящиеся к общению и многочисленным контактам. Это холерики и сангвиники. Среди них встречаются внутренне застенчивые.

В силу черт своего темперамента (настойчивость, решительность, смелость, оптимизм) им удается бороться с внутренней застенчивостью. А даже если не удается, то внешне они выглядят весьма раскованными. Конечно, это стоит им определенных эмоциональных затрат.

В данном параграфе описаны формы проявления эмоционального неблагополучия и их причины. Конкретно здесь описаны страхи, детская застенчивость и тревожность.

**1.4 Условия преодоления эмоционального неблагополучия у детей дошкольного возраста в образовательных учреждениях**

Целью данного параграфа является определение путей преодоления эмоционального неблагополучия детей дошкольного возраста в дошкольном учреждении.

Данным вопросом занимались Захаров А.И., Лютова Е.К., Монина Г.Б., Костина Л.М. и другие исследователи.

Главными условиями преодоления эмоционального неблагополучии у детей дошкольного возраста являются: создание эмоционального климата в группе, повышение уверенности в себе

Коррекционную работу с тревожными детьми целесообразно проводить в игровой форме. Прежде всего необходимо установить контакт с ребенком. Для установления доверительных отношений и достижения более эффективных результатов занятий с детьми желательно использовать индивидуальные формы работы.

При проведении коррекционных занятий Мустакс К. (2000) рекомендует следовать следующим принципам: во-первых, психолог признает ребенка как личность, верит в ребенка, уважает не только его достоинства, но и его страхи, деструктивные формы поведения и т.д., и, во- вторых, психолог побуждает ребенка к спонтанному выражению своих чувств.

Как правило, придя в игровую комнату, тревожный ребенок ждет конкретных указаний и инструкций от взрослого: что можно делать, а чего нельзя. Многие дети сохраняют молчание и чувствуют себя неуверенно. Психолог комментирует действия ребенка, поощряя его самостоятельность и инициативу. Таким образом, в процессе игры ребенок учится принимать решения, не боится действовать и становится более уверенным.

Для работы с родителями, которые пока не готовы к тесному сотрудничеству со специалистами, можно использовать наглядную информацию. Например, на стенде можно разместить теоретический материал о причинах возникновения тревожности у взрослых и детей, советы и рекомендации психологов по снятию эмоционального напряжения, несложные релаксационные упражнения. Заинтересованных родителей, которые придут на консультацию к психологу ДОУ, целесообразно обучить приемам и принципам работы с их тревожным ребенком. Можно познакомить родителей с упражнениями на снятие мышечных зажимов, заострить их внимание на том, как полезны для их ребенка игры с песком, с крупой, с водой.(13, 58 с.)

*Преодоление тревожности*.

Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться.

В этом случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. В детском саду можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях.

Желательно, чтобы каждый ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.

Конечно, все взрослые знают, что нельзя сравнивать детей друг с другом. Однако когда речь идет о тревожных детях, этот прием категорически недопустим. Кроме того, желательно избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями других. Иногда травмирующим фактором может стать проведение даже такого простого мероприятия, как спортивная эстафета.

Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад. Даже если ребенок совсем не справился с заданием, ни в коем случае нельзя сообщать родителям: "Ваша дочь хуже всех выполнила аппликацию" или "Ваш сын закончил рисунок последним".

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз.

Совместное с взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним.

Очень полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация "боюсь воспитателя," даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога; ситуация "боюсь войны" позволит действовать от имени фашиста, бомбы, то есть чего-то страшного, чего боится ребенок).

Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка - роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции, а нам - сделать много интересных и важных открытий. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре (война, "казаки-разбойники") ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни. (10, с. 128)

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.

2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.

3. Снятие мышечного напряжения.

Рассмотрим подробнее повышение самооценки.

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращаться к ребенку по имени, хвалить его даже за незначительные успехи, отмечать их в присутствии других детей. Однако наша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка.

Желательно, чтобы тревожные дети почаще участвовали в таких играх в кругу, как "Комплименты", "Я дарю тебе...", которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя "глазами других детей". А чтобы о достижениях каждого воспитанника узнали окружающие, в группе детского сада можно оформить стенд "Звезда недели", на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка.

Каждый ребенок, таким образом, получит возможность быть в центре внимания окружающих. Количество рубрик для стенда, их содержание и расположение обсуждаются совместно взрослыми и детьми.

*.«Угадай эмоцию»* (на снижение застенчивости)

Тут чуть ли не важнее всего правильно замотивировать необходимость игры. Дело в том, что дети, о которых идет речь, обычно стесняются своего лица. И уж тем более им стыдно кривляться на людях. А данное упражнение будет восприниматься ими как кривлянье. Поэтому вы должны взять на себя активную роль и подавать ребенку пример. Кроме того, поскольку застенчивые дети обычно рады побыть в роли артистов (конечно, когда убеждаются, что у них это выходит Правила игры очень просты: ведущий показывает мимикой какую-нибудь эмоцию, а игроки называют ее и стараются воспроизвести. Кто сделает это первым, получает очко. Начните с легко угадываемых эмоций: удивления, страха, радости, гнева, печали. Показывать их надо утрированно, даже карикатурно. Постепенно расширять диапазон чувств, вводить различные оттенки эмоций (скажем» раздражение, возмущение, гнев, ярость).

Разные виды игр с успехом используются в коррекционных целях в работе с дошкольниками. Интересна специальная игровая методика, разработанная А. И. Захаровым, направленная на преодоление детьми страхов. Игры широко применяются в работе как со страдающими неврозами детьми, так и со здоровыми. Предметом коррекции игровой психотерапией могут быть и бедность эмоционального мира дошкольника, эмоциональная неотзывчивость, запаздывание развития высших чувств, неадекватное эмоциональное реагирование. (6, 118 с.)

Рисование – творческий акт, позволяющий детям ощутить радость свершений, способность действовать по наитию, быть собой, выражая свободно свои чувства и переживания, мечты и надежды. Рисование как игра, - это не только отражение в сознании детей окружающей действительности, но и ее моделирование, выражения отношения к ней. Поэтому через рисунки можно лучше понять интересы детей, их глубокие, не всегда раскрываемые переживания и учесть это при устранении страхов.

Рисование неотрывно тот эмоций удовольствия, радости, восторга, восхищения, даже гнева, но только не страха и печали.

Рисование, таким образом, выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, моделирования взаимоотношений и выражения эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Однако это не означает, что активно рисующий ребенок ничего не боится, просто у него уменьшается вероятность появления страхов, что само по себе имеет немаловажное значение для его психического развития. (9, с. 128)

Обобщив материал теоретической части можно сделать следующие выводы:

* Эмоции и чувства — личностные образования. Они характеризуют человека социально - психологически. Эмоции формируются в ходе человеческой деятельности, направленной на удовлетворение его потребностей. В чувствах отражается отношение субъекта с присущими ему потребностями к познаваемым и изменяемым им предметам и заявлениям действительности.
* Важнейшее значение в эмоциональном развитии ребенка имеют общение с окружающими людьми и игра, в процессе которых формируются основы социальных чувств. Эмоциональное развитие дошкольника очень связано прежде всего с появлением у него новых интересов, потребностей.

**2. Психолого-педагогические условия преодоления эмоционального неблагополучия у детей дошкольного возраста в образовательных учреждениях**

Для того, чтобы предотвратить эмоциональное неблагополучие педагогу необходимо выявить детей, склонных к тревожности, застенчивости, страхам, а затем провести скоординированную комплексную работу, направленную на преодоление эмоционального неблагополучия. Чем раньше будет проведена работа, тем эффективней будет педагогическая деятельность.

Поэтому *целью* практической работы является определение содержания, форм, методов для организации эффективной деятельности по профилактике и коррекции эмоционального неблагополучия.

Для достижения цели были поставлены следующие *задачи*:

1. выявить детей с эмоциональным неблагополучием
2. определить причины возникновения неблагополучия
3. организовать и провести педагогическую работу по профилактике и коррекции нарушений.

Организация практической работы рассчитана на реализацию в рамках дошкольного учреждения в течении месяца с детьми дошкольного возраста от 4 до 5 лет (ДОУ №49 Невского района)

**2.1 Изучение эмоциональной сферы детей среднего дошкольного возраста**

*Проективная методика «Кактус»*

*Цель*-изучение эмоциональной сферы, наличие тревожности, ее направленность, интенсивность и т. д.

Возраст от трех лет и до взрослого человека.

*Материал*: альбомный лист, простой карандаш.

*Инструкция:*

на листе бумаги нарисуй кактус такой, какой ты себе представляешь.

*Обработка материалов:*

анализируется

* пространственное расположение и размер рисунка;
* характеристика линий, нажим карандаша;
* характеристика «образа кактуса»: дикий, домашний, примитивный, детально прорисованный;
* характеристика иголок (размер, количество, расположение)

*Качества, выявляемые в рисунке:*

* тревога – внутренние штриховки, прерывистыми линиями.
* застенчивость – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Участие в исследовании принимало 12 человек.

С помощью данного теста удалось выявить детей застенчивых и тревожных. При проведении этого теста выяснилось, что Настя Остроконская (4 года), расположив колючки кактуса зигзагообразной формой, является застенчивым ребенком. А Люба Долгобородова (4 года), заштриховав кактус частыми прерывистыми линиями, тревожная девочка (прил. 1).

*Диагностика «Страхи в домиках»*

*Цель:* диагностика страхов у детей

В каждом возрасте наблюдаются нормативные страхи, которые проявляются постепенно, как результат развития интеллектуальной сферы, воображения и т. д. (прил.2)

*Результаты исследования*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ФИО ребенка | Страшные страхи | Нестрашные страхи |
| Люба Долгобородова | 24 | 5 |
| Илья Зеленков | 19 | 10 |
| Полина Смирнова | 14 | 15 |
| Дима Петров | 14 | 15 |
| Владик Копаев | 22 | 7 |
| Кирилл Муханов | 28 | 1 |
| Саша Соколова | 18 | 11 |
| Настя Остроконская | 23 | 6 |
| Даша Михаенкина | 25 | 4 |

В ходе данного исследования выяснилось, что 9 из 12 идей имеют количество страхов, намного превышает соответствующие показатели. Самый главный страх детей: боязнь войны.

*Исследование уровня тревожности у детей от 3 до 7 лет.*

Методика предназначена для выявления уровня детской тревожности.

Эта анкета для родителей. Не следует указывать в названии анкеты, что она направлена на изучение тревожности ребенка. Лучше озаглавить ее "Исследование индивидуальных особенностей".(прил. 3)

Суммируется количество "плюсов", чтобы получить общий балл тревожности.

Если по анкете набрано 15-20 баллов, то это говорит о высоком уровне тревожности,

7-14 баллов - о среднем,

1-6 баллов - о низком.

В результате этого исследования выяснилось, что у Насти Гуриненко (13б), Насти Остроконской (11б) и Любы Долгобородовой (13б) средний уровень тревожности (прил. 3)

Высокого уровня тревожности в группе не обнаружилось.

Проведя диагностическую работу, выяснилось, что из 12 исследуемых детей у 3 средний уровень тревожности, у 1 застенчивость, у 9 большое количество страхов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п./п. | Фамилия, имя ребенка | страхи | застенчивость | тревожность |
|  | Головин Алеша | - | - | - |
|  | Гуриненко Настя | - | - | + |
|  | Долгобородова Люба | + | - | + |
|  | Зеленков Илья | + | - | - |
|  | Копаев Вадик | + | - | - |
|  | Муханов Кирилл | + | - | - |
|  | Михаенкина Даша | + | - | - |
|  | Остроконская Настя | - | + | + |
|  | Петров Дима | + | - | - |
|  | Смирнова Полина | + | - | - |
|  | Соколова Саша | + | - | - |
|  | Фомина Оля | + | - | - |

**2.2 Организация практической деятельности по преодолению эмоционального неблагополучия у детей дошкольного возраста в образовательных учреждениях**

Цель: коррекция выявленных эмоциональных неблагополучий с помощью создания положительного эмоционального климата в группе при обеспечении позитивных отношений ребенка со взрослыми и сверстниками, а также составления программы по работе с детьми, имеющими эмоциональное неблагополучие.

С детьми всей группы проводились игры на снятие страхов и повышение уверенности в себе.

*Групповая игра для снижения тревожности.*

*«Подари карточку»*

Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисует карточки с пиктограммами, обозначающими различные положительные качества. С детьми необходимо обсудить, что означает каждая пиктограмма.

Например, карточка с изображением улыбающегося человечка может символизировать веселье, с изображением двух одинаковых конфет - доброту или честность. Если дети умеют читать и писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество (обязательно положительное!).

Каждому ребенку выдается 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети закрепляют на спине товарищей (при помощи скотча) все карточки. Ребенок получает ту или иную карточку, если его товарищи считают, что он обладает этим качеством.

По сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины "добычу".

На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при повторении игры и после обсуждения ситуация меняется.

Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно выяснить, что приятнее - дарить хорошие слова другим или получать их самому. Чаще всего дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех, кто совсем не получал карточек или получал их совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили карточки, но им бы тоже хотелось получить такие подарки.

Как правило, при повторном проведении игры "отверженных" детей не остается.

Игра проводилась на первой неделе организации практической деятельности в группе во второй половине дня.

В игре принимало участие 14 человек.

Каждому ребенку было роздано по 5 карточек с изображением улыбки (дружелюбный), конфетки (добрый), лейки (трудолюбивый), книги (умный) и с цветочком (послушный)

Во время игры происходило сплочение коллектива. Дети, которые были до игры заметно отвержены в коллективе, то после могли общаться со сверстниками без затруднений. Во время наклеивания картинок на спины товарищам, дети не были собраны и не могли определиться в выборе.

При повторном проведении игры на последней недели исследования, дети уже знали что им надо было делать и без затруднений наклеивали карточки. Во время выбора они общались между собой, совещались.

Игра на снятие страхов *«Художники – натуралисты»*

Взять большой лист белой бумаги или кусочек старых обоев и положить на клеенку или газеты. Перед играющими поставить блюдца с жидкими красками. Разрешить себе и ребенку рисовать не кисточками, а пальцами, кулачками, ладошками, локтями, ногами, щечками, носиком. Сюжет рисунка можно выбрать любой: «падают листья», «Следы невидимых зверей», «Фантастическая планета», «Разноцветная мозаика» т. д.

Замечание: после упражнения желательно хорошо помыться, вспоминая те ощущения раскрепощения, свободы и радости, которые вы почувствовали.

Хорошо поводить это упражнение на природе перед купанием и отмывать всем вместе друг друга.

Игра проводилась во второй половине дня вместо прогулки, так как на улице шел дождь, детям было предложено нарисовать на большом листе всем вместе рисунок на тему «Дождь идет» с помощью рук. Изначально, одна из девочек (Люба Д.) не хотела пачкать ладошку краской. Она сказала: «Я же буду грязная!!!» Но, когда увидела с какой радостью остальные дети рисуют и ляпают ладошками по листу, то тоже подошла намазала сначала пальчик краской и осторожно попробовала поставить капельку на листе. Затем она накрасила всю ладошку и стала оставлять отпечатки ладони, изображая тучи.

Так как в группе было обнаружено большое количество детей со страхами с показателями намного превышающего обычного, основная работа была направлена на преодоление страхов.

«Жмурки»

Старинная, проверенная веками игра. Водящему завязывают глаза, остальные игроки бегают по комнате, издавая веселые звуки: «ку-ку», «ля-ля»» а вот и я!» Схватите попавшегося, водящий угадывает, кто это, и игрок снимает повязку.

Предостережение: следить, чтобы ребенок долго не «жмурился» в описках игроков.

Игра проводилась со всей группой на прогулке по желанию детей.

Все дети хотели быть ведущими. Во время игры они были эмоциональны: радовались, смеялись. Подсказывали водящему, пытаясь ему помочь отгадать.

«Медвежонок»

Все встают в кругу, берутся за руки. Медвежонок сидит внутри круга с закрытыми глазами. Все хором говорят (лучше петь) стихотворение и медленно движутся к центру круга:

Медвежонок, медвежонок

Спит в своей берлоге,

хоть он не опасен,

Будьте осторожны:

Вы такому шалуну

Не верьте никогда.

Медвежонок по окончании стишка неожиданно вскакивает и старается дотронуться до кого–нибудь из детей.

Игра проводилась в группе и на улице со всеми детьми. При проведении игры в первый раз, дети забывали вставать, либо вставали раньше времени. На следующий день они просили повторно провести игру. А затем играли практически каждый день самостоятельно.

Также для улучшения эмоциональной сферы проводился с детьми вечер досуга под названием «К нам в гости пришли клоуны» (прил. 4).

Цель этого вечера, заключалась в том, чтобы поднять у детей эмоциональный настрой. Вызвать позитивное отношение между взрослым и ребенком. Клоун, после рассказа сказки, поиграл с детьми в настроение. Клоун спрашивал: «Как вы, ребята, думаете, какое было настроение у зайчика, когда его лисичка выгнала из избушки?» и т. д.,- и дети показывали наклейку на кубике, соответствующую настроению зайчика. Некоторые дети путались, но вскоре ориентировались и показывали.

Также для улучшения эмоционального климата были сделаны «Цветики - семицветики». Вместо фотографий, писалось имя ребенка. Дети с радостью показывали свои Цветики родителям, чтобы те обратили внимание на то, чего достиг их ребенок. В конце каждой недели Семицветики отдавались детям. Было заметно, как дети с гордостью показывали мамам и папам свои успехи, а следовательно повышение самооценки и снижение тревожности было гарантировано. (прил.5)

Еще один метод коррекционной работы – оформление раздевалки с помощью фотоплакатов с режимными процессами для поднятия эмоционального климата детей всей группы. Каждый раз входя в раздевалку, дети смотрели на свои фотографии и заодно вспоминали режим дня и не задавали воспитателям вопросы : «А что у нас сейчас?».(прил.6)

*.«Угадай эмоцию»* (на снижение застенчивости)

Данная игра проводилась только с Полиной по утрам вместе с детьми, которые приходили самыми первыми (3-4чел). Она очень старалась изображая, различные эмоции. У нее получалось не все. Эмоции были похожи друг на друга.

Для родителей была составлена рекомендация (прил.7)

2.3 Анализ результатов работы

Для определения результатов нашей работы были проведены те же диагностики, что и в диагностической части.

*Кактус*

*Цель*-изучение эмоциональной сферы, наличие тревожности, ее направленность, интенсивность и т. д.

При проведении этого теста выяснилось, что Настя Остроконская (4 года), расположив колючки кактуса не зигзагообразной формой, что характеризовало ее как застенчивый ребенок, а нарисовала вполне обычный кактус, который не показывает никаких эмоциональных нарушений. А Люба Долгобородова (4 года), нарисовала кактус похожий на предыдущий, в котором тоже присутствует штриховка, что определяет ее как тревожную девочку. (прил. 8).

*Страхи в домиках*

*Цель:* диагностика страхов у детей

В ходе исследования выяснилось, что у Владика Копаева, Полины Смирновой, Любы Долгобородовой, Ильи Зеленкова, Кирилла Муханова, Даши Михаенкиной и Насти Остроконской присутствует количество страхов не соответствующее норме для детей четырех лет (прил. 9). Но страхов стало меньше, что является показателем того, что работа проводилась не зря.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ФИО ребенка | Страшные страхи | Нестрашные страхи |
| Люба Долгобородова | 22 (24) | 7 (5) |
| Илья Зеленков | 16 (19) | 13 (10) |
| Полина Смирнова | 11 (14) | 18 (15) |
| Владик Копаев | 19 (22) | 10 (7) |
| Кирилл Муханов | 25 (28) | 4 (1) |
| Саша Соколова | 12 (18) | 17 (11) |
| Настя Остроконская | 22 (23) | 7 (6) |
| Даша Михаенкина | 19 (25) | 10 (4) |

В результате данной повторной диагностики выявлено, что Полина Смирнова (5лет) имеет уровень, соответствующий уровню девочки 5 лет.

С помощью повторных анкет для родителей «Исследование индивидуальных особенностей детей», мы заметили, что тревожность спала на более низкий уровень. Гуриненко(8б), Остроконская(7б), Долгобородова(10). (прил.10)

Проделанная нами работа показала заметные изменения. Полностью преодолеть эмоциональное неблагополучие не удалось, но показатели сдвинулись в лучшую сторону, что говорит о том, что следует работать дальше.

**Заключение**

# Проблема развития эмоций, их роли в поведения ребенка является одной из наиболее важных и сложных проблем психологии и педагогики, поскольку дает представление не только об общих закономерностях развития психики детей и ее отдельных сторон, но и о становлении личности дошкольника.

Изучив материал, посвященный эмоциональному неблагополучию, мы сделали выводы по теоретической части:

* Эмоции и чувства — личностные образования. Они характеризуют человека социально - психологически. Эмоции формируются в ходе человеческой деятельности, направленной на удовлетворение его потребностей. В чувствах отражается отношение субъекта с присущими ему потребностями к познаваемым и изменяемым им предметам и заявлениям действительности.
* Важнейшее значение в эмоциональном развитии ребенка имеют общение с окружающими людьми и игра, в процессе которых формируются основы социальных чувств. Эмоциональное развитие дошкольника очень связано прежде всего с появлением у него новых интересов, потребностей.
* Важнейшими условиями преодоления эмоционального неблагополучия являются создание эмоционального климата в группе при обеспечении позитивных отношений ребенка со взрослыми и сверстниками.
* Немаловажную роль в развитии детских эмоций играет взаимодействие педагога с семьями воспитанников.

Исходя из выводов теоретической части, была проведена практическая работа. В ходе исследования выяснилось, что особое внимание следует обратить коррекции застенчивости, тревожности и страхам.

Мы уверены, что условия гипотезы выполнимы и эффективны, так как при повторном диагностировании детей на эмоциональное неблагополучие, было выявлено, что проведенная работа дала положительный результат. Детская тревожность и страхи были снижены, а застенчивость вовсе преодолена.

Выведенная нами гипотеза, доказана. Попытка диагностировать и корректировать эмоциональное неблагополучие детей дошкольного возраста с помощью создания эмоционального климата при позитивных отношениях ребенка со сверстниками и взрослым, а также с помощью методик расписанных в данной работе эффективны. Приведенные в данном исследовании методы могут быть использованы для диагностики уровня эмоционального неблагополучия детей дошкольного возраста в детском саду, а также для его коррекции.

**Список литературы**

1. Валлон А. Психическое развитие ребенка, М., 1968
2. Введение в психологию. Учебное пособие для высшей школы./ Под ред. Петровского А. В.- М.: Академа, 1998. – 239 с.
3. Вилюнас В. К. Основные проблемы психологической теории эмоции//Психология эмоций. - С. 9.
4. Галанов А. С. Психическое и физическое развитие ребенка от трех до пяти лет. – М., Аркти, 2003.
5. Дубровина И. В., Данилова Е. Е., Прихожан А. М. Психология /под ред. Дубровиной И. В. – М.: Академа, 2003. -197 с.
6. Диагностика и коррекция психического развития дошкольников./Под ред. Колоинского Я.Л., Панько Е.А. – Минск, 1997 – 118 с.
7. Зайцев Г. К., Зайцев А. Г. Твое здоровье. Регуляция психики. – Санкт – Петербург: Детство – пресс, 2001.-17 с.
8. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей.- Санкт – Петербург: Издательство СОЮЗ, 2000.-128 с.
9. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми.- Санкт – Петербург: Речь, 2001. – 124 с.
10. Крутецкий В. А. Психология: Учебное пособие.- М., «Просвещение»,1980.-186 с.
11. Кряжева Н. Л. Мир детских эмоций. Дети 3- 5 лет. – Ярославль: Академия развития, 2000.-57 с.
12. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1996.-208 с.
13. Люблинская А. А. Детская психология. Учебное пособие для студентов педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1971.-303 с.
14. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг общения с ребенком.- Санкт-Петербург: Речь, 2003.-58 с.
15. Макшанцева Л. В. Тревожность и возможности ее снижения у детей, начинающих посещать детский сад. //Ж. «Психологическая наука и образование», 1998 г., № 2..
16. Минаева В. М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия и игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений.- М., 2003.
17. Немов Р. С. Психология; книга 1.- М.: Просвещение, Владос, 1994.- 366 с.
18. Обухова Л Ф. Детская возрастная психология. – М., 1996. – 217 с.
19. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Психология; 2-е изд., стереоптипн.- М.: Академа, 2001.- 316 с.
20. Популярная психология для родителей; 2-е изд., испр. Под ред. А. С. Спиваковской.- СПб: Союз, 1997 г.
21. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми/ Под ред. Дубровиной И. В. – М., Академа., 2002г.
22. Психолог в детском дошкольном учреждении: методические рекомендации в практической деятельности/Под ред. Т. В. Лаврентьевой. – М.: Новая школа, 1996. – 144 с.
23. Смирнова Е. О. Особенности общения с дошкольниками. – М., Академа, 2001.- 99 с.
24. Смирнова Е. О. Психология ребенка: Учебник для педагогических училищ и ВУЗов. М.,1997. – 11 с.
25. Урунтаева Г. А. Дошкольная психология. Учебное пособие; 2-е изд.-М.: Академа, 1997. - 244 с.
26. Урунтаева Г. А., Афонькина Ю. А. Практикум по дошкольной психологии; 2-е изд.- М.: Академа, 2000. -225 с.
27. Чиркова Т. И. Психологическая служба в Детском саду. Психология развития: Учебное пособие.- М., 2001.- 144 с.
28. Эмоциональное развитие дошкольника. Пособие для воспитателей детского сада./ Под ред. Кошеловой А. Д. – М.: Просвещение, 1985.