

## **Содержание**

Эмоциональная сфера дошкольника

Причины возникновения эмоциональных расстройств

Методы коррекции эмоциональных нарушений

## Эмоциональная сфера дошкольника

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

Значение эмоций в психической деятельности человека и становлении его личности огромно. Они обогащают психику человека, яркость и разнообразие чувств делают его более интересным и для окружающих, и для самого себя. В состоянии повышенного интереса, эмоционального подъема ребенок способен подолгу наблюдать за объектом, рассуждать, увлеченно мастерить, рисовать. Без особого напряжения дошкольник запоминает событие со всеми нюансами и деталями, если оно окрашено эмоцией. Желание вновь пережить определенное состояние может служить для него мотивом деятельности, стимулом проявления активности.

При хорошем настроении и горы можно свернуть.

Как и все психические процессы, эмоциональные состояния являются результатом деятельности мозга. Переживание человеком чувств обеспечивается совместной деятельностью коры и подкорковых центров: возникший в коре больших полушарий головного мозга процесс возбуждения (при восприятии человеком какого-то объекта как приятного или неприятного) распространяется на подкорку, где находятся различные центры физиологической деятельности организма - дыхательный, сердечно-сосудистый и др. Возбуждение подкорковых центров вызывает усиление деятельности некоторых внутренних органов. По опыту мы знаем, что сильные эмоции связаны с целым рядом физиологических изменений. Изменения происходят в сердечной деятельности и состоянии кровеносных сосудов - при сильном испуге человек бледнеет, при смущении часто краснеет, от стыда «вспыхивает»; в дыхательной системе - дыхание ускоряется или замедляется, при испуге прерывается; в системе пищеварения - при неприятных тревожных эмоциях у человека нередко появляется тяжесть в желудке; изменения происходят и в железах внешней секреции - усиление потоотделения при некоторых состояниях

эмоционального возбуждения (например, холодный пот от страха), усиление деятельности слезных желез (плач при горе, а иногда и при сильной радости). В подкорковых областях находятся центры, управляющие вегетативной нервной системой, с которой тесно связаны эмоциональные переживания.

Ведущую же роль в эмоциях и особенно в чувствах выполняет кора больших полушарий головного мозга.

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Гнев может быть тоже благороден, а радость презренна в зависимости от того, на кого и на что они направлены.

Как подчеркивает Т.И.Бабаева, условием социально-эмоционального развития ребенка выступает его «способность «прочитывать» эмоциональное состояние окружающих людей, сопереживать и, соответственно, активно на это откликаться».

Нарушение эмоционального баланса способствует возникновению эмоциональных расстройств, приводящих к отклонению в развитии личности ребенка, к нарушению у него социальных контактов.

Проблема эмоционального самочувствия детей в семье и дошкольном учреждении является одной из самых актуальных, так как положительное эмоциональное состояние относится к числу важнейших условий развития личности.

Анализ психологической литературы позволяет выделить три группы нарушений в развитии эмоциональной сферы дошкольника:

### **Расстройства настроения:**

*Эйфория* – приподнятое настроение, не связанное с внешними обстоятельствами. Ребенка, находящегося в состоянии эйфории, характеризуют как импульсивного, стремящегося к доминированию, нетерпеливого.

*Дисфория* – расстройство настроения, с преобладанием злобно-тоскливого, угрюмо-недовольного, при общей раздражительности и

агрессивности. Ребенка в состоянии дисфории можно описать как угрюмого, злого, резкого, неуступчивого.

*Депрессия* – аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном и общей пассивностью поведения. Депрессия в дошкольном возрасте в классическом виде обычно атипична, стерта. Ребенка с пониженным настроением можно охарактеризовать как несчастного, мрачного, пессимистичного.

*Тревожный синдром* – состояние беспричинной обеспокоенности, сопровождающееся нервным напряжением, непоседливостью. Ребенка, испытывающего тревогу, можно определить как неуверенного, скованного, напряженного.

*Страх* – эмоциональное состояние, возникающее в случае осознания надвигающейся опасности. Дошкольник, испытывающий страх, выглядит робким, испуганным, замкнутым.

*Апатия* – безучастное отношение ко всему происходящему, которое сочетается с резким падением инициативы. Апатичного ребенка можно описать как вялого, равнодушного, пассивного.

### **Расстройства поведения:**

*Гиперактивность* – сочетание общего двигательного беспокойства, неусидчивости, импульсивности поступков, эмоциональной лабильности, нарушений концентрации внимания. Гиперактивный ребенок непоседлив, не доводит до конца начатое дело, у него быстро меняется настроение.

*Нормативно–инструментальная агрессия* – это вид детской агрессивности, где агрессия используется в основном как норма поведения в общении со сверстниками. Агрессивный ребенок держится вызывающе, неусидчив, драчлив, инициативен, не признает за собой вины, требует подчинения окружающих. Его агрессивные действия – это средство достижения конкретной цели, поэтому положительные эмоции испытываются им по достижении результата.

*Пассивно-агрессивное поведение* характеризуется капризами, упрямством, стремлением подчинить окружающих, нежеланием соблюдать дисциплину.

*Защитная агрессия* – это вид агрессивного поведения, которое проявляется как в норме (адекватный ответ на внешнее воздействие), так и в гипертрофированной форме, когда агрессия возникает в ответ на самые разные воздействия. Возникновение гипертрофированной агрессии может быть связано с трудностями декодирования коммуникативных действий окружающих.

*Демонстративная агрессия* – разновидность провокационного поведения, направленного на привлечение внимания взрослых или сверстников. В первом случае ребенок использует в косвенной форме вербальную агрессию, которая проявляется в различных высказываниях в виде жалоб на сверстника, в демонстративном крике, направленном на устранение сверстника. Во втором случае, когда дети используют агрессию как средство привлечения к себе внимания сверстников, они чаще всего используют физическую агрессию – прямую или косвенную, которая носит непроизвольный, импульсивный характер (непосредственное нападение на другого, угрозы и запугивание – как пример прямой физической агрессии или разрушение продуктов деятельности другого ребенка в случае косвенной агрессии).

*Целенаправленно-враждебная агрессия* – это вид детской агрессивности, где желание нанести вред другому – самоцель. Агрессивные действия детей, приносящие боль и унижение сверстникам, не имеют какой-либо видимой цели – ни для окружающих, ни для них самих, это подсознательное получение удовольствия от причинения другому вреда. Дети используют в основном прямую физическую агрессию, при этом действия отличаются особой жестокостью и хладнокровием, чувства раскаяния совершенно отсутствуют.

### **Нарушения психомоторики.**

*Амимию* отсутствие выразительности лицевой мускулатуры, наблюдающееся при некоторых заболеваниях центральной или периферической нервной системы;

*Гипомимию* - легкое понижение выразительности мимики;

*Маловыразительную пантомимику.*

# Причины возникновения эмоциональных расстройств

Нарушения эмоционального развития в дошкольном возрасте обусловлены двумя группами причин:

- *Конституциональные причины* - тип нервной системы ребенка, его биотонус, соматические особенности - то есть нарушение функционирования каких-либо органов.

- *Особенности взаимодействия ребенка с социальным окружением.* Дошкольник имеет свой опыт общения со взрослыми, сверстниками и особо значимой для него группой – семьей, и этот опыт может быть неблагоприятным:

- 1) если ребенок систематически подвергается отрицательным оценкам со стороны взрослого, он вынужден вытеснять в бессознательное большое количество информации, поступающей из окружающей среды. Новые переживания, не совпадающие со структурой его «Я концепции», воспринимаются им негативно, в результате чего ребенок оказывается в стрессовой ситуации.

- 2) При неблагоприятных отношениях со сверстниками возникают эмоциональные переживания, характеризующиеся остротой и длительностью: разочарование, обида, гнев.

- 3) Самое основное - семейные конфликты, разные требования к ребенку, непонимание его интересов также могут вызвать у него негативные переживания, отвержение, гиперопека, сверхтребовательность.

Особенно большое влияние оказывает на ребенка эмоциональное состояние матери.

Неблагоприятными для эмоционального и личностного развития дошкольника являются *средства коммуникации*, которые могут стать источником эмоциональных нарушений у дошкольников

По данным ЮНЕСКО, 93% современных детей 3 – 5 лет смотрят на экран 28 часов в неделю, то есть около четырех часов в день, что намного превосходит продолжительность общения со взрослыми. Таким образом, экран становится главным «воспитателем» ребенка.

В результате для них характерно недоразвитие личности, которое выражается в нарушениях речи, отсутствии интереса к занятиям, слабой концентрации произвольного внимания, сниженной эмоциональности, отсутствии сопереживания, а также в импульсивности и ситуативности поведения, отсутствии инициативы, низком уровне фантазии и воображения, стереотипности мышления.

## **Методы коррекции эмоциональных нарушений**

Ведущим методом коррекции эмоциональных нарушений является имитация детьми различных эмоциональных состояний.

Значимость данного метода обусловлена рядом особенностей:

- активные мимические упражнения предотвращают перерастание некоторых эмоций в патологию.

- Благодаря работе мышц лица и тела обеспечивается активная разрядка организма.

- При произвольном воспроизведении выразительных эмоций у детей происходит оживление соответствующей эмоции, при этом возникают яркие воспоминания о неотраженном ранее переживании, что помогает снять первопричину нервного напряжения.

- Происходит расширение системы знаний детей о эмоциях, ребенок наглядно может убедиться в том, что различные настроения, переживания выражаются в различных позах, жестах. Это позволяет ориентироваться в эмоциональных состояниях окружающих.

- Имитация эмоциональных состояний способствует развитию устойчивости, концентрации, переключаемости внимания, позволяет произвольно изменять мышечный тонус. Это формирует у детей произвольную регуляцию поведения.

- С помощью имитаций строится образ другого лица, одновременно строится и углубляется представление о себе.

В теории социального научения имитация эмоций рассматривается как процесс социализации, как способ

приобретения ребенком поведения принятого, одобряемого в его социальном окружении.

Основной формой коррекции является курс специальных занятий, целью которых является эмоциональное воплощение ребенка в заданный образ, отождествления с ним себя, то есть имитация различных эмоциональных состояний:

- Развивать выразительную моторику, умение активно передавать эмоциональное состояние;
- Демонстрация мимических пантомимических, интонационных средств воплощения образа;
- Внесение поправок в процесс выполнения ребенком мимических, пантомимических действий;
- Помочь детям в овладении умением понимать собственные эмоциональные состояния и определение различных эмоциональных состояний у окружающих;
- Групповые и индивидуальные беседы о средствах эмоциональной выразительности;
- Выбора доступных для детей видов деятельности (игра, рисование, лепка и т.д)

