

**Консультация для педагогов.
Преодоление негативных эмоциональных состояний
детей дошкольного возраста средствами игры.**

*Шикина Светлана Леонидовна, психолог
СП «Детский сад «Золотой ключик»*

Одним из аспектов исследования социальных эмоций ребенка является изучение негативных переживаний, которые при неблагоприятных обстоятельствах могут привести к развитию эмоционального неблагополучия, к формированию отрицательных черт характера. Эмоциональное неблагополучие, рассматриваемое как отрицательное состояние, возникает на фоне развития трудноразрешимых личностных конфликтов.

Обусловленное межличностным конфликтом, это состояние может возникнуть в ситуациях стресса, стать результатом нереализованных желаний, несбывшихся надежд, столкновения ценностных ориентации ребенка с противоречащими им фактами. Способствовать его возникновению могут несправедливые обвинения, обманутые ожидания, отсутствие взаимопонимания, «измена» друга и т. п.

Обусловленное внутренним конфликтом эмоциональное неблагополучие возникает при столкновении разнонаправленных эмоций, несовместимых побуждений, интересов, исключающих развитие адекватного действия. Так, например, стремлению ребенка поиграть с детьми в песочнице может противоречить недоброжелательное отношение к одному из детей, вызванное обидой, боязнью и пр.

Переживаемые при этом эмоциональные состояния могут стать особым видом личностных функциональных нарушений, важной чертой которых, по Л.С. Выготскому, является их обратимость.

В основе эмоционального неблагополучия, как правило, лежат три класса причин: конституциональные особенности ребенка, особенности его взаимоотношений с социальным окружением, а также причины психологического порядка.

К конституциональным особенностям ребенка относятся тип нервной деятельности, биотонус, соматические черты. Так, например, преобладание у ребенка процессов возбуждения над процессами торможения иногда приводит к развитию у него неуправляемости эмоций; слабый тип нервной системы может способствовать развитию чрезмерной ранимости ребенка; инертность нервных процессов может привести к нежелательному закреплению негативных эмоциональных состояний, появлению ригидности. Органической основой негативных эмоций может стать общее состояние здоровья ребенка.

При изучении характера взаимоотношений детей с окружающими их людьми следует обратить внимание на особенности взаимоотношений и распределение ролей в семье, а также на специфику взаимоотношений в дошкольных учреждениях. Следует особо подчеркнуть, что воспитание и развитие эмоций маленького ребенка происходит, прежде всего, в семье. Идеалы взрослых, система требований к ребенку,

учет его индивидуальных особенностей во многом определяют содержание, силу и глубину его эмоциональных проявлений. Ребенок очень рано усваивает систему отношений в той среде, в которой он живет. Непосредственно воспринимая эмоциональную атмосферу семьи, подражая взрослым, малыш перенимает их ценностные ориентации, отношение к людям, окружающему миру в целом. От взрослых зависит, насколько адекватными будут эмоциональные реакции детей.

К собственно психологическим причинам возникновения эмоционального неблагополучия следует отнести особенности формирования эмоциональной сферы ребенка, в частности нарушение адекватности его реагирования на воздействия извне, недостатки в развитии навыков общения и т. д.

Особое внимание должно быть обращено на анализ негативных эмоциональных проявлений дошкольников, возникающих при неблагоприятных взаимоотношениях их с окружающими людьми, особенно со сверстниками.

Согласно взглядам В.Н. Мясищева, в дошкольном детстве отношения характеризуются ситуативной мобильностью и легко изменяются под влиянием преходящего эмоционального состояния до тех пор, пока доминирование каких-либо отношений (к себе, к людям, к предметному миру) не становится под влиянием воспитания устойчивым и прочным. При этом категория отношения к людям является определяющей и носит характер взаимоотношения.

Эмоции малыша, как известно, отличаются яркостью, непосредственностью и большим разнообразием. Широкий диапазон положительных и отрицательных эмоций, переживаемых ребенком, позволяет ему уловить тончайшие смысловые оттенки происходящих событий, ориентироваться в окружающей действительности. В быстрых сменах настроения, в ситуативности переживаний малыша довольно рано можно подметить устойчивость эмоциональных проявлений, так или иначе связанных с теми или иными событиями жизни. Эмоциональные особенности ребенка обусловлены воздействием ряда факторов, в том числе темпераментом, динамикой отношений. В результате этих воздействий возникают относительно устойчивые формы поведения, составляющие основу формирования характера ребенка. Так, свойственные ребенку положительные эмоциональные реакции (удовольствия, радости, восхищения, симпатии, сострадания и т. п.) способствуют развитию таких черт характера, как оптимизм, жизнерадостность, доброжелательность, великодушие, благородство и др. Если же закрепляются отрицательные переживания – раздражение, недовольство, отчаяние, разочарование, страх и т. п., то при определенных условиях это может способствовать появлению таких черт личности, как агрессивность, боязливость, малодушие, пессимизм и т. д.

Опыт работы врачей, воспитателей с детьми свидетельствует об опасности закрепления у них отрицательных эмоциональных состояний. Помимо развития у данных детей нежелательных черт характера эти состояния будут способствовать также нарушению адаптационных механизмов, повышению заболеваемости.

Повышенная заболеваемость детей в детском саду зависит не только от инфекций, но и от неблагоприятного для ребенка психологического климата, вызывающего тяжелые переживания. При этом ряд авторов утверждает, что травмы, наносимые здоровью ребенка различными негативными факторами, тем опаснее, чем он моложе по возрасту. В этих случаях у ребенка возникают общие соматические рас-

стройства; иногда наблюдаются истерические реакции, расстройства вегетативной нервной системы (ночные страхи и пр.). Особенно страдают дети, перенесшие перед этим какие-либо заболевания, оставившие в организме ребенка определенное слабое место – «место наименьшего сопротивления». Именно оно первым реагирует на вредные воздействия извне; в дальнейшем эта реакция, как правило, закрепляется.

Литературные данные и наши наблюдения показывают, что длительные отрицательные переживания дезорганизуют психическую деятельность детей и их общение со сверстниками. Появившись под влиянием определенных причин, эти эмоции не только накладывают отпечаток на опыт ребенка, но и оказывают влияние на весь ход его последующего развития. Они могут способствовать образованию негативной жизненной позиции и в конечном итоге вызвать задержки в общем психическом развитии ребенка.

Большие возможности для исследования эмоций предоставляет игра дошкольников. Игре дано «завораживать человека, вызывать волнение, азарт и восторг... Эта универсальная способность возбуждать человеческие чувства, безусловно, делает ее единственной в своем роде», - пишет М. Вуарен и продолжает далее: «Вследствие своего необычайного разнообразия игры являют собой наиболее емкую сферу для проявления всех чувств и эмоций, которые способен испытать человек».

Разнообразие эмоциональных проявлений, наблюдаемых в игре, их богатство обусловлены также одновременным протеканием эмоций, порождаемых, с одной стороны, реальным «Я» ребенка, получающего удовольствие от игры, а с другой – ролью, которую он выполняет. Переживание условности и реальности является существенным психологическим признаком игры. «Человек в игре знает, что играет, и в то же время ведет и чувствует себя так же, как в ответственных условиях реальной действительности, в связи с чем, игра может служить задачам обучения и тренировки. ... Правила игры символизируют те ограничения и препятствия, которые человеку приходится преодолевать в реальной действительности, и эти правила как раз и придают игре тот характер борьбы, который подчас сообщает ей захватывающий интерес».

Формирование в игре новых эмоций связано с тем, что она, по Л.С. Выготскому, «дает ребенку новую форму желания, т. е. учит его желать, соотнося желание к фиктивному «Я» (т. е. к роли в игре и ее правилу).

На протяжении длительного периода времени исследователи разных школ ведут дискуссии о наиболее адекватных методах коррекционной работы с детьми, однако все сходятся на том, что основным является игра. В связи с этим мы предположили, что с помощью специально подобранных игр и определенных ролей можно создать условия, способствующие коррекции поведения ребенка, изменению его эмоционального состояния, формированию недостающего ему положительного опыта.

Всех детей с отклонениями в эмоциональном развитии условно можно разделить на 2 группы. В первую входят дети, чье эмоциональное неблагополучие сформировалось в сфере межличностных конфликтов; во вторую были включены дети с внутри личностными конфликтами.

Эмоциональное неблагополучие, связанное с затруднениями в общении ребенка с другими людьми, может приводить, по крайней мере, к проявлениям двух типов

поведения.

К первому типу было отнесено поведение неуравновешенных, легко возбудимых детей. Неупорядоченность проявлений эмоций часто становилась причиной дезорганизации их деятельности. При возникновении конфликтов со сверстниками эмоции возбудимых детей часто получают разрядку в бурных аффективных проявлениях: вспышках гнева, обиды, которые нередко сопровождаются слезами, грубостью и даже драками. Негативные эмоциональные реакции данных детей могут быть вызваны как серьезными причинами, так и самыми незначительными поводами. Однако, быстро вспыхивая, они так же быстро угасают.

Ко второму типу было отнесено поведение преимущественно легко тормозимых детей с устойчивым негативным отношением к общению. Как правило, обида, недовольство, неприязнь и т. д. надолго сохраняются в их памяти, однако при их проявлении эти дети более сдержанны, чем рассмотренные выше. Такие дети характеризуются обособленностью, избеганием общения, непричастностью к жизни группы. Эмоциональное неблагополучие у них часто сопряжено с нежеланием посещать детский сад, с неудовлетворенностью отношением к ним воспитательницы или сверстников.

Острая восприимчивость детей, чрезмерная впечатлительность могут привести к внутри личностному конфликту. Часто основной их чертой является тревожность, проявление многочисленных необоснованных страхов, которые препятствуют развитию других эмоций и мотивов, побуждающих ребенка действовать адекватно в определенных ситуациях. В результате влияния таких страхов поведение детей затормаживается, резко изменяет свою направленность, становится неконструктивным.

Игровая деятельность предоставляет особые возможности для изучения и перестройки эмоциональной сферы детей с трудностями в развитии. Прежде всего, игра является деятельностью привлекательной и близкой дошкольникам, поскольку исходит из их непосредственных интересов и потребностей, рождающихся из их контакта с миром и опосредствованных всеми человеческими взаимоотношениями, в которые дети с самого начала включены. Как ведущая деятельность, определяющая психическое развитие ребенка дошкольного возраста, игра вместе с тем является и наиболее адекватным средством для перестройки различных нарушений в психическом развитии.

В сюжетно-ролевой игре ребенку легче выполнить игровые действия за персонажа, а не за себя и пережить радость успеха. Роль, соответствующая целям коррекции, помогает ребенку утвердиться в игровых действиях и отношениях. Перестройке негативных эмоциональных проявлений способствует готовность детей к заражению чувствами от взрослого и от сверстников, их способность к созвучности переживаний, к подражанию, в том числе отсроченному и приуроченному к их собственным игровым действиям. Дети заимствуют у взрослого игровые действия, проникаются его эмоциональным настроением; в результате оно начинает противостоять тем негативным эмоциональным проявлениям, которые детям необходимо преодолеть.

Целям коррекции в некоторых случаях больше соответствуют игры-драматизации на тему сказки. Сказка актуализирует воображение ребенка, развивает

умение представлять игровые коллизии, в которые попадают персонажи, понимание им условности игры. При этом обнаруживается, какую сложную внутреннюю работу прodelывает ребенок при вхождении в роль. Образ персонажа, создаваемый ребенком, обогащается при повторном проведении игры, наделяется все новыми чертами: особой походкой, характерными движениями, новым отношением к своим партнерам. Ребенок не просто подражает – создание образа персонажа осуществляется здесь с разной степенью уподобления ему (от изображения внешних действий до изображения его эмоциональных переживаний, отношения к героям сказки.)

Способность вхождения в роль, уподобление себя образу – это важное условие, необходимое для коррекции устойчивых эмоциональных проявлений и даже черт характера. Процесс перевоплощения, таким образом, является важным условием перестройки эмоциональной сферы ребенка. Действуя в воображаемой ситуации за другого, ребенок присваивает черты другого и испытывает чувства другого. Свои чувства, мешавшие в жизни, при этом отодвигаются как бы на второй план и до определенного времени не дают о себе знать.

Возникшие в игре симпатии детей друг к другу имеют тенденцию к продолжению и проявляются в подвижных играх с правилами, в дежурствах, однако к существенной перестройке поведения в группе все же не приводят. В этой связи, видимо, следует подчеркнуть, что выход из наиболее трудных положений в игре ребенку помогает найти ролевое поведение взрослого. Взрослый, когда этого требует ситуация, поддерживает «деловое» сотрудничество дошкольника, нивелирует проявления его возбудимости, создает условия, обеспечивающие престиж ребенку.

Более радикальное изменение эмоциональной сферы ребенка требует поиска дополнительных средств и видов деятельности, которые могут быть применены как в игре, так и за ее рамками, т. е. включения в сферу коррекционных психологических воздействий фактически всех основных форм жизнедеятельности детей.

Литература

1. Выготский Л.С. Диагностика развития и педологическая критика трудного детства. – Собр. соч.: В 6-ти т. Т. 5. – М., 1983. - С. 257-321.
2. Вольперт И.Е. Игровая психотерапия. - В кн.: Руководство по психотерапии. - Ташкент, 1979. - С. 232-245.
3. Вуарен М. Что такое игра? - Культуры, 1982. - № 4. - С. 131-142.
4. Запорожец А.В., Неверович Я.З. К вопросу о генезисе, функции и структуре эмоциональных процессов у ребенка. - Вопросы психологии, 1974. - № 6. - С. 59—73.
5. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста / Под ред. А.В. Запорожца и Я.З. Неверович. - М., 1986.
6. Эльконин Д. Б. Психология игры. - М., 1978а. - 290 с.

Январь, 2025г