*Кабулова Нона Отаровна*

*Педагог-психолог МАУДО ЦДО г. Владикавказа*

**«Эмоциональная неустойчивость дошкольников и ее регуляция»**

В условиях современной государственной образовательной политики одним из приоритетных направлений является формирование и сохранение физического, психического и эмоционального здоровья детей. По итогам различных исследований можно заметить, что за последние десятилетия возросло число негативных изменений в состоянии психоэмоционального здоровья детей. Прослеживается тенденция к значительному увеличению числа дошкольников эмоционально нестабильных, неуверенных в себе, испытывающих различного рода невротические состояния, страхи. И если не предпринимать мер для коррекции нарушений психоэмоционального развития и здоровья, то неизбежно сформируется та база, в рамках которой возникают отставание детей в личностном развитии и различные формы социально-психологической дезадаптации.

В словаре под редакцией Е.И. Шапарь данные эмоциональные реакции и проявления определяются как эмоциональные нарушения. Уточняя понятие «эмоциональные нарушения», приведем мнение А.Ш. Тхостова, который определяет эмоциональное нарушение как отсутствие способности к самостоятельному управлению собственными эмоциональными состояниями, в связи отсутствием «осознаваемости» связи с вызвавшим ее явлением, либо предметом, в последствии влекущим к дезадаптации личности, проявляющейся в форме расстройства психического либо соматического характера, нарушений поведения и т.д. Суммируя вышеуказанное, можно сделать вывод, что эмоциональные нарушения есть сильнейшее переживание, проявляющееся в изменении собственного эмоционального состояния в сторону угнетения или подъема.

Вопрос наличия эмоциональных нарушений у дошкольников достаточно актуален, так как на данном этапе детства во всех сферах жизнедеятельности ребенка чрезвычайно значимы его эмоции и чувства. Такие авторы как Л.И. Божович, JI.C. Выготский, A.B. Запорожец, А.Н. Леонтьев выделяют формирующую функцию эмоциональных состояний на данном этапе развития ребенка, говорят о его определяющем влиянии на формирующуюся личность, его будущий характер, поведение. Поэтому так важно сохранение здоровой эмоциональности детей, исключении эмоционального неблагополучия.

Более подробно понятие «эмоциональное благополучия – неблагополучие» на этапе дошкольного детства был раскрыт в работах учеников A.B. Запорожца: Л.A. Абрамян, О.В. Гордеева, А.Д. Кошелевой. Данные представители научного сообщества определили эмоциональное благополучие как положительное, устойчивое, комфортное для ребенка эмоциональное состояние, являющееся основой его позитивного отношения к окружающему его миру. Эмоциональное неблагополучие рассматривается данными авторами как негативное эмоциональное самочувствие детей, которое проявляется форме капризов, упрямого поведения, склонности к конфликтному поведению в процессе взаимодействия с окружающими, отсутствие способности к саморегуляции.

В психологической и психиатрической практике существует несколько научно обоснованных классификаций эмоциональных нарушений. Но причины эмоциональных нарушений схожи, ими могут служить различные факторы: изменение гормонального фона, его нарушение вследствие патологических процессов в организме, проблемы центральной нервной системы, травматические или органические изменения в спинном или головном мозге, психические заболевания.

Проявляться эмоциональные нарушения могут различным образом, в виде хронической тревожности, и повышенной возбудимости, а также затяжной подавленности и тоске. Сюда же относят такие проявления, как повышенная зажатость, плаксивость, стеснительность, частая смена настроения без видимых на то причин, либо постоянное состояние эйфории, страхи, излишнее равнодушие, «ненатуральность» эмоциональных проявлений, экзальтированность и демонстративность.

Вопросом выявления эмоциональных нарушений на дошкольном этапе развития посвятили свои труды такие ученые и исследователи как И.В. Алехина, Н.М. Амосов, Н.М. Матяш, Т.А. Павлова и др. Вышеуказанные ученые связывают появление проблем в эмоциональном развитии дошкольника с дефицитом прежде всего положительных эмоций и волевого усилия. Так Г.Е. Сухарева, В.В. Ковалев [5] на основании результатов своих исследований, отметили, наличие аффективной возбудимости в этом период детства, когда у ребенка по малозначимым причинам может моментально возникнуть состояние гнева, а после аффективной разрядки ребенок начинает плакать, испытывая чувство вины.

Г.М. Бреслав [4] относил к эмоциональным нарушениям в дошкольном возрасте, прежде всего отсутствие эмоциональной децентрации, синтонии и саморегуляции когда ребенок не обладает способностью сопереживанию.

Но наиболее интересной и полной я считаю классификацию И.М. Чистякова, Н.И. Костерина [7], где были выделены группы нарушений в эмоциональном развитии ребенка: расстройства настроения; расстройства поведения; нарушения психомоторики.

Рассмотрим более детально эмоциональные нарушения [9], условно разделенные на 2 вида в связи с усилением эмоциональности и ее понижением. Так первую группу составят такие состояния, как эйфория, дисфория, депрессия, тревожный синдром, страхи. Ко второй группе относятся апатия, эмоциональная тупость, паратимии.

Эйфория – неадекватно повышенное, радостное настроение [7]. Находящегося в таком состоянии ребенка определяют, как импульсивного и нетерпеливого, стремящегося занять доминирующую позицию.

Дисфория – расстройство настроения, с преобладанием злобно-тоскливого, угрюмо-недовольного, при общей раздражительности и агрессивности [4]. Ребенка, находящегося в таком состоянии, описывают как злого, неуступчивого и резкого.

Депрессия – состояние аффективного плана, характеризуется пониженным настроением отрицательного характера, пассивным поведением [7].

Тревожный синдром – состояние, характеризующееся наличием беспричинной обеспокоенностью, нервным напряжением [2]. Ребенок в таком состоянии не уверен в себе, у него наблюдается скованность движений, ярко выраженная напряжённость, может присутствовать плаксивость, эмоциональная чувствительность, отсутствие аппетита, беспокойные.

Страх – эмоциональное состояние, возникающее в случае осознания надвигающейся опасности – мнимой или реальной. Ребенок, в таком состоянии робок, замкнут, выглядит испуганным. Как показывает практика [2], в дошкольный период это, как правило, страх перед неизведанным.

Апатия определяется как безучастное отношение ко всему происходящему вокруг, которое сочетается с отсутствием какой-либо инициативы. Психологи (Г.М. Бреслав, К.Э. Изард, А.Ш. Тхостов), отмечают тот факт, то при апатии утрата эмоциональных реакций может сочетаться с чувством поражения или отсутствием волевых побуждений. Таким образом, апатичный ребенок как выглядит вялым, равнодушным, пассивным.

Ко второй группе авторы относят проявление различных видов агрессии, которая сочетается с высоким уровнем тревоги и может проявляться как черта характера, либо как привычная вид реакции на вмешательства из окружающей ребенка действительности. По мнению авторов данной классификации, источником детской агрессивности является окружающая ребенка среда, в частности стиль воспитания родителей, их поведение и воспитание.

Все указанные виды эмоциональных нарушений нуждаются в своевременной коррекции и профилактике во избежание клинических случаев их проявления. И для эффективной организации деятельности по профилактике нарушений эмоциональной сферы, прежде всего, важно знать их причины.

Анализ литературы по клинической психологии показывает, что на сегодняшний день принято выделять следующие причины развития эмоциональных нарушений у детей [8].

К детерминантам развития эмоциональных нарушений у дошкольников относят предметную среду, включающую, например, игрушки, способствующие агрессивному поведению, которые влияют на выбор сюжета детской игры, выбору ролевого поведения и соответствующей эмоциональному выражению. Так же немаловажной детерминантой эмоционального развития детей являются также средства массовой коммуникации и интернет.

Как показал теоретический анализ литературы по проблеме исследования, возникновение проблем в эмоциональной сфере ребёнка, связано с дефицитом у него положительных эмоций и волевого усилия. Так, Г.Е. Сухарева, В.В. Ковалев на основании результатов своих исследований, отметили, наличие аффективной возбудимости в этом период детства, когда у ребенка по малозначимым причинам может моментально возникнуть состояние гнева, а после аффективной разрядки ребенок начинает плакать, испытывая чувство вины.

И.М. Чистякова, Н.И. Костерина в своих исследованиях нарушения в развитии эмоциональной сферы ребенка выделила два вида, обуславливая их усилением эмоциональности и ее понижением. Так первую группу составили состояния дисфории, эйфории, депрессии, страхи, тревожный синдром. Ко второй группе отнесены состояния: паратимия, апатия, эмоциональная тупость.

Все указанные виды эмоциональных нарушений нуждаются в своевременной коррекции и профилактике во избежание клинических случаев их проявления.

Обобщая изученные теоретические положения по проблеме, можно сказать, что в практике используются разнообразные методы профилактики эмоциональных нарушений у детей, но эффективной признана игровая терапии, так как ведущий вид деятельности в дошкольный период детства является игра.

Игра активно влияет на все основные процессы взросления личности ребенка, глубоко затрагивает личные эмоциональные переживания. Посредством принятия, отражения, вербализации выражаемых в игровой деятельности чувств педагог регулирует игровое воздействие в организованном им диалоге с ребенком. Первоначально в игровой деятельности, а позднее уже в реальной жизни, ребенок может самостоятельно выбирать адекватные средства достижения цели; определять последствия своих действий и поступков; брать на себя ответственность за свое поведение и поступки; адекватно реагировать на чувства и эмоциональные состояния других людей, на события и явления окружающей действительности. Что и является показателями произвольности поведения.

И при своевременном определении уровня эмоционального неблагополучия ребенка, эффективном выборе методов и приемов игрового воздействия, их систематически грамотном использовании, то у «проблемных» детей повыситься способность самостоятельно регулировать свое поведении и эмоциональные состоянии на доступном для них уровне, значительно снизиться тревожность, в разы меньше будут возникать состояния страха или фрустрации.

Для определения уровня эмоционального неблагополучия детей 5-6 лет будет организована экспериментальная работа, содержание и результаты которой представлены в следующей части нашей работы.

Игровая деятельность является универсальной формой взаимодействия, внутри которой, по определению Д.Б. Эльконина, осуществляются значительные определяющие дальнейшее ход развития ребенка – дошкольника изменения, так как детская игра- это оптимальная форма включения ребенка в мир человеческих взаимоотношений, в процессе которой ребенок готовится к переходу на следующий возрастной этап. И тот факт, что ООН обозначила игру неотъемлемым правом ребенка, говорит об огромном значении игры для полноценного развития личности. Так З. Фрейд [7] писал: «Самая любимая и всепоглощающая деятельность ребенка – это игра…». Таким образом, мы можем сказать, что игра для ребенка является способом ориентировки окружающем его мире. И в игре же может научиться осознать свои эмоции и справляется с негативными их проявлениями. Игра имеет исключительное значение, это ключ к диагностике, профилактике и коррекции эмоциональных нарушений в дошкольный период детства.

По определению М.И. Чистяковой [16, 21], игровая терапия является основным методом воздействия на детей, цель которого дать возможность ребенку «прожить» в игре волнующие его ситуации, освободиться от негативных внутренних переживаний при полном внимании и сопереживании взрослого.

Использование игротерапии позволяет создать более доверительные отношений между участниками группы, способствует снижению общей напряженности. Если ребенок замкнут, отказывается от общения, у него наблюдаются фобии, сверхконформность и сверхпослушание, различного рода нарушения в поведении и вредные привычки либо неадекватная полоролевая идентификация, то здесь нужно использовать игротерапию.

Игротерапия способствует эффективной организации коррекционно-развивающего взаимодействия взрослого наставника с детьми; способствует установке позитивных межличностных отношений детей внутри группы; помогает в формировании доверия между взрослым и детьми. К основным задачам игровой терапии специалисты относят:

* облегчение психологического страдания ребенка;
* укрепление собственного «Я» ребенка, развитие чувства самоценности;
* развитие навыков регуляции собственного эмоционального состояния;
* восстановление доверительных отношений со взрослыми,

сверстниками;

* коррекцию и профилактику эмоциональных нарушений и т.д.

Для обеспечения полноценного процесса игровой терапии необходимы различные игровые материалы: реалистические игрушки (семья кукол, кукольная мебель, игрушки – животные и т.д. Также к игровым материалам относят предметы – игрушки для отреагирования негативных эмоциональных состояний. Это могут быть солдатики, оружие, подушки, по которым ребенок сможет колотить и пр.

Игрушки и материалы, способствующие творческому самовыражению и снятию эмоционального напряжения. К ним относят различного рода конструкторы и мозаики, глину, краски и кисти, бумагу, ножницы, песок и воду элементы ряженья и прочее.

Изучение результатов научных исследований показало, что для корректировки отношения ребенка к себе и другим, улучшения психического самочувствия действенны направленная (директивная) и ненаправленная (недирективная) игротерапии, отличающиеся по функциям и роли взрослого воспитателя, психолога, психотерапевта в игре.

Список использованной литературы

1. Агаркова, Е.И. Детские страхи: Решение проблемы в условиях детского сада [Текст] / Е.И. Агаркова. – М.: Аркти, 2016. – 64 с.
2. Андреенко, Т.А. Развитие эмоциональной отзывчивости старших дошкольников. ФГОС [Текст] / Т.А. Андреенко, О.В. Алекинова. – СПб.:

Детство-Пресс, 2014. – 96 с.

1. Афонькина, Ю.А. Охрана и укрепление психического здоровья дошкольника. Технология здоровьесбережения [Текст] / Ю.А. Афонькина, И.А. Галай, Н.И. Трифонова. – М.: Аркти, 2014. – 287 с.
2. Баенская, Е.Р. Помощь в воспитании детей с особым эмоциональным развитием (ранний возраст) [Текст] / Е.Р. Баенская. – Альманах ИКП РАО, - 2001. - № 3. - 3 с.
3. Бреслав, Г.М. Проблемы эмоциональной регуляции общения у дошкольников [Текст] / Г.М. Бреслав. – М.: Владос, 2011. – 59 с.
4. Годовникова, Л.В. Коррекционно-развивающие технологии в ДОУ: программы развития личностной, познавательной сферы. ФГОС [Текст] / Л.В. Годовникова, И.В. Возняк, А.А. Морозова. – В.: Учитель, 2014. – 187 с.
5. Гринин, Л.Е. Психодиагностика детей в дошкольных учреждениях: методики, тесты, опросники [Текст] / Л.Е. Гринин, Н.Е. Волкова-Алексеева. – В.: Учитель, 2015. – 318 с.
6. Денисова, Н.Д. Диагностика эмоционально-личностного развития дошкольников 3-7 лет [Текст] / Н.Д. Денисова. – В.: Учитель, 2012 г. – 202с
7. Детская практическая психология: Учебник/ Под. общ. ред Т.Д. Марцинковской. – М.: Гардарики, 2005. – 225 с.
8. Ежкова, Н.С. Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста. Часть 1 [Текст] / Н.С. Ежкова. – М.: Владос, 2011. – 127 с.