

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПРОБЛЕМА ЕГО ИЗУЧЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ

Постановка проблемы. Актуальность проблемы эмоционального благополучия детей дошкольного возраста определяется социальным заказом общества на воспитание здорового ребенка, поэтому дошкольный период детства должен быть пронизан заботой о физическом здоровье и психическом благополучии воспитанников. Как показатель оптимальности общего психического развития рассматривается эмоциональное благополучие детей, определяющее позитивное отношение ребёнка к миру и к самому себе, обеспечивающее положительные результаты общения, обучения в школе, социализации. В связи с этим достижение эмоционального благополучия детьми в условиях учреждения дошкольного образования рассматривается как важная педагогическая задача. Ее решение связано с повышением ценностного статуса детства в современном обществе, с созданием новых форм и видов развивающей среды, способной мотивировать детей, с расширением инновационных программ профессиональной подготовки педагогов. На фоне таких изменений в дошкольном образовании проблема эмоционального благополучия детей особенно значима и актуальна.

Анализ исследований и публикаций по излагаемой проблеме.

Детское благополучие ученые стали изучать сравнительно недавно, однако в психолого-педагогической литературе уже раскрыты многие аспекты данной проблемы. В настоящее время понятие «эмоциональное благополучие» приобрело самостоятельный статус, дифференцируясь от более общих понятий «психическое здоровье», «психологическое здоровье», «психологическое благополучие». Вместе с тем, необходимо отметить отсутствие в психолого-педагогических исследованиях единой и целостной концепции эмоционального благополучия. В большинстве случаев внимание исследователей привлекает изучение поведенческих и эмоциональных состояний детей, функций, выполняемых ими. В данном случае эмоциональное

благополучие определяется как показатель успешности эмоциональной регуляции социального поведения детей. Так, М.И. Лисина под эмоциональным благополучием понимает устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: как биологических, так и социальных [9]. А.Д. Кошелева определяет эмоциональное благополучие как устойчиво-положительное, комфортно-эмоциональное состояние ребенка, являющееся основой отношения к миру и влияющее на особенности переживаний, познавательную, эмоционально-волевою сферу, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношения со сверстниками [8]. А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда, О.А. Шаграева эмоциональное благополучие детей характеризуют как один из вариантов эмоционального мироощущения, являющегося результатом взаимодействия субъективного самочувствия, эмоций, вызываемых близким взрослым (прежде всего матерью) и эмоций, связанных с успешностью освоения окружающего мира [14]. О.Л. Князева при характеристике эмоционального благополучия делает акцент на хорошей и быстрой адаптации ребенка, адекватности его поведения, социально-приемлемых способах самоутверждения и самовыражения, положительном эмоциональном фоне, оптимистическом настрое, способности к эмоциональному сопереживанию, доброжелательном отношении к другим людям, равномерном и своевременном развитии психических процессов [7].

Более объемное представление об эмоциональном благополучии детей получено исследователями за счет рассмотрения его как неотъемлемой и составной части психологического благополучия личности в целом. Эмоциональное благополучие выступает здесь интегральной характеристикой (интегральное переживание), в которой сфокусировались чувства, обусловленные успешным (или неуспешным) функционированием всех сторон личности. Эмоциональное благополучие связывается с преобладанием стабильно позитивного настроения, переживанием успешности деятельности,

внимательным отношением со стороны окружающих, отсутствием переживания опасности, наличием друзей, хорошим отношением педагогов и всех окружающих [4, 5, 6].

В настоящее время выделяется новое направление в исследовании эмоционального благополучия детей, где оно рассматривается как синоним понятия «эмоциональное здоровье». Критериями эмоционального здоровья ребенка выступают: наличие целостного эмоционального отношения к себе и к миру; способность трансформировать отрицательные эмоции и вызывать положительно окрашенные переживания; включенность во взаимодействие с социальной средой; способность к саморегуляции и творческому освоению способов, нарушающих эмоциональное благополучие [11, 12].

Таким образом, несмотря на разность подходов в определении эмоционального благополучия исследователи различных специальностей пришли к выводу, что оно представляет собой многомерное явление, которое определяет эмоциональное самочувствие ребенка, является показателем успешности его эмоциональной регуляции и неразрывно связано с его психологическим здоровьем. Переживая ту или иную ситуацию, то или иное отношение к себе, ребенок наделяет свое эмоциональное состояние ощущаемым чувственным смыслом, которое, без внимания педагога, может сложиться в устойчивую личностную черту – тревожность как проявление эмоционального неблагополучия.

В структуре эмоционального благополучия выделяется ряд компонентов, оказывающих влияние на все стороны личности ребенка, его познавательное развитие, эмоционально-волевую сферу, полноценное нравственное развитие. Такими компонентами могут явиться: эмоция удовольствия-неудовольствия как содержание преимущественного фона настроения; переживание комфорта как отсутствия внешней угрозы и физического дискомфорта; переживание успеха-неуспеха в достижении целей; переживание комфорта в присутствии других людей и ситуациях взаимодействия с ними; переживание оценки другими

людьми результатов своей деятельности [13]. Способность педагога оценивать эмоциональную жизнь детей, создать принимающую, поддерживающую среду для каждого воспитанника, владение вербальными и невербальными средствами общения, определенный уровень развития личностных качеств составляют основу педагогического взаимодействия, формирующего эмоциональное благополучие воспитанников. Достижение эмоционального благополучия в дошкольном возрасте обеспечивается также единством педагогических условий, которые реализуются в конкретном учреждении дошкольного образования исходя из возможностей образовательной среды, готовности всех субъектов педагогического взаимодействия. К общим условиям, обеспечивающим положительные эмоции у детей, ученые относят: проведение педагогической диагностики эмоциональной сферы ребенка, его эмоционального состояния, уровня эмоционального благополучия; использование форм и методов работы по развитию эмоциональной и коммуникативной сферы воспитанников, обеспечивающих развитие социально-коммуникативных навыков, эмоционально положительного опыта общения, навыков эмоционального самовыражения и эмоциональной саморегуляции; развитие уверенности в себе; коррекцию негативных эмоциональных состояний, путем использования игровых технологий, направленных на развитие личности ребенка как субъекта образовательной деятельности [3, 8].

Изучая эмоциональные проявления детей, исследователи обнаружили, что любая деятельность является для ребенка полимотивированной, т.е. побуждаемой разными мотивами, и, во-вторых, полиэмоциональной, т.е. вызывающей разные и по динамике, и по содержанию эмоциональные явления [8]. В нашем исследовании достижение эмоционального благополучия воспитанниками зависело от грамотно построенных структур двигательной деятельности в учреждении дошкольного образования, а также специально используемых средств физического воспитания. Общеизвестно, что движения имеют важную характеристику – выразительность [2]. С помощью

выразительности движений активизируются моторные механизмы эмоционального отклика, опосредованно приводится в действие эмоциональная сфера в целом. Кроме того, выразительные движения дают возможность сбалансировать моторные механизмы эмоциональных проявлений, снимая психологическое напряжение. Психологи, рассматривая тоническую функцию движений, называют их «экстериоризированными эмоциями» и отмечают, что движения являются экспрессивным средством выражения человеком собственных переживаний [1]. Эти научные положения легли в основу нашей экспериментальной работы.

Основное содержание исследования. Исследование проводилось на базе государственного учреждения образования "Ясли-сад № 551 г. Минска» (72 ребенка - экспериментальная группа) и государственного учреждения образования "Ясли-сад № 412 г. Минска» (70 детей - контрольная группа). Целью исследования явилось опытно-экспериментальное изучение эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста, выявление как положительных, так и отрицательных сторон изучаемой проблемы; определение содержания педагогической деятельности, направленной на формирование у воспитанников позитивных эмоций, позитивного отношения к себе в процессе выполнения физических упражнений.

В констатирующей части эксперимента изучению подвергались два показателя эмоционального благополучия детей: положительный фон настроения, эмоциональное благополучие ребенка в двигательной деятельности. В диагностике изучаемых показателей использовалась следующая система оценки: «достаточная степень проявления показателя», «степень проявления близкая к достаточной», «недостаточная степень проявления изучаемого показателя». Выявлению положительного фона настроения, удовлетворения ребенка собой способствовала методика «Автопортрет» [10]. С помощью данной методики ребенок в рисунке показывал, какой он есть сегодня и каким хочет стать в будущем. Сформированная проекция личностной составляющей, проявляющаяся

в рисунке, давала возможность для анализа достоинств и конструктивных потенций детей, а также способствовала выявлению нарушений в их эмоциональной сфере. Анализ материалов исследования показал, что воспитанники, отнесенные к достаточной степени проявления положительного фона настроения, вполне удовлетворены собой. Это подтверждалось их положительным отношением к себе, внутренней гармонией, способностью к самопознанию и саморегуляции. Дети предвидели перспективы изменения себя, адекватно оценивали свои возможности, при этом вполне были ими довольны. В рисунках наблюдались различия в представлении себя «Я, какой есть» и «Я, каким хочу стать» в сторону большей идеализации последнего. Это говорит о том, что дети хотят стать лучше и знают, как этого добиться, имеют жизнерадостное, бодрое настроение, оптимистичный настрой. Данную степень проявления изучаемого показателя в исследовании обнаружило 17,9 % детей экспериментальных и 20,7 % детей контрольных групп. Положительный фон настроения близкий к достаточному был зафиксирован у 43,3 % детей экспериментальных и 42,9 % детей контрольных групп. Эти дети также отличались удовлетворенностью собой. Однако в проекциях себя в рисунке они не стремились что-то менять в себе. «Реальное Я» было изображено крупнее, ярче, выразительнее, чем «Я идеальное». Способность к самопознанию, стремление к идеалу, развитию и взрослению у детей были слабо выражены. Это свидетельствует об отсутствии представлений ребенка о себе в будущем. Дети, имеющие недостаточную степень проявления положительного фона настроения (38,8 % детей экспериментальных групп и 36,4 % детей контрольных групп), характеризовались общим безразличием к себе. Изображение человека в рисунках детей было деформировано, непропорционально, ущербно («конфликтно»). Например, на руке отсутствовали пальцы, пропорции тела были искажены, наблюдалась утолщенность линий. Все это говорит об эмоциональном неприятии ребенком себя. Наблюдалась трудности в представлении ребенком себя в будущем. В рисунках отсутствовала способность к самопознанию,

стремление к идеалу, развитию, взрослению. Детей характеризовало также неустойчивое, переменчивое настроение, раздражительность, что означало наличие актуальных для ребенка конфликтов и личностных проблем.

Эмоциональное состояние детей в двигательной деятельности оценивалось с помощью методики «Мое настроение на занятии физическими упражнениями» (модифицированный метод диагностики эмоционального состояния ребенка, автор О.А. Орехова). Ребенку предлагалась бумага и цветные карандаши, давалась инструкция: «Закрой глаза, представь, что ты сейчас в физкультурном зале. Вместе с детьми ты выполняешь разные виды физических упражнений на физкультурном занятии. Какое у тебя настроение – веселое или грустное?» Затем ребенок открывал глаза и, не называя цвета, находил подходящий по цвету карандаш, делал им любую отметку на бумаге. После этого обсуждались следующие компоненты двигательного режима – утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке. Результаты анализа материалов исследования показали, что большинство детей испытывали эмоциональное благополучие в двигательной деятельности (58,1% детей экспериментальных групп и 59,0 % детей контрольных групп). При выполнении экспериментальных заданий они выбирали соответствующие цвета карандашей (красный, желтый, зеленый), характеризующие эмоциональное благополучие. Однако также было зафиксировано, что у 41,9 % детей экспериментальных групп и у 41,0 % детей контрольных групп настроение во время занятий физическими упражнениями не было положительным, дети выбирали цвета, проецирующие эмоциональное неблагополучие (синий, фиолетовый, коричневый, черный).

Результаты итогового анализа материалов диагностических методик позволили констатировать, что степень проявления основных признаков эмоционального благополучия детей контрольных и экспериментальных групп зафиксирована как недостаточная. В экспериментальных группах оптимальная степень эмоционального благополучия обнаружена у 17,2% испытуемых, допустимая у 27,6%, недопустимая у 55,2%. Эмпирические данные фактически

идентичны полученным результатам по каждому из показателей изучаемого компонента между экспериментальными и контрольными группами.

В формирующей части эксперимента использовались формы и методы работы, обеспечивающие навыки эмоционального самовыражения ребенка в двигательной деятельности, влияющие на осознание им своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний. Главным условием реализации поставленной цели выступала игра. Учеными доказано, что в игре, с одной стороны, обнаруживаются уже сложившиеся у детей способы и привычки эмоционального реагирования, с другой, – формируются новые качества поведения, развивается и обогащается эмоциональный опыт. Особо значим в игре момент перевоплощения в игровой образ, он выступает важнейшим условием перестройки и оптимизации эмоциональной сферы детей. Действуя в воображаемой ситуации за другого, ребенок присваивает черты другого и испытывает чувства другого, свои чувства, мешавшие ему в жизни, при этом отодвигаются на второй план. Двойное самочувствие ребенка в игре обогащает его эмоциональную сферу, способствует пониманию им скрытого смысла ситуации, приводит к формированию новых положительных качеств, новых побуждений и потребностей [15]. Учитывая данные положения, мы разработали сценарии игровых физкультурных занятий (двигательные инсценировки), в которых дети с помощью средств образной выразительности (мимики, жеста, позы, походки и т.п.) разыгрывали двигательный образ. Двигательные инсценировки строились на знакомых детям простых жизненных ситуациях, сюжетах народных сказок, детских литературных произведений. Создание образов с помощью движений вызывало у воспитанников эмоциональное отношение к двигательной деятельности, вовлекало в мыслительный процесс такие качества, как сообразительность, гибкость, способность переносить свойства выполняемого движения на новый игровой образ. В результате неоднократного использования одних и тех же способов выполнения движений в разных ситуациях дети приходили к их обобщению, что делало движение

осознанным. Двигательные инсценировки способствовали образному перевоплощению исполнителей, их общению между собой в соответствии с сюжетным развитием, давали возможность достигать успеха. Гордость ребенка за личные достижения повышала его инициативу в овладении выполняемой деятельностью, расширяла возможности вступления в контакт с педагогом и детьми, обеспечивала более благоприятное положение среди сверстников, способствовала формированию навыков эмоциональной саморегуляции, умению объяснять свои действия, находить и исправлять ошибки.

Эффективность влияния физических упражнений на эмоциональное состояние детей увеличивалась, когда они использовались в комплексе с другими способами эмоциональной саморегуляции. Одним из таких способов явился прием воображения или визуализации. Визуализация – это создание внутренних образов в сознании ребенка, т.е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. В исследовании прием визуализации сопровождался выполнением детьми физических упражнений с ритмическим музыкальным сопровождением. Использование музыки подсказывало ребенку характер движения, помогало выполнять его без строгого контроля и регламентации, положительно сказывалось на настроении и самочувствии, помогало справиться со стрессами. Уменьшить эмоциональное напряжение, ослабить или прекратить отрицательные эмоции, обрести спокойствие помогали также специально подобранные дыхательные упражнения. Они имели игровую форму проведения и вызывали у детей раскованность в поведении, положительный эмоциональный настрой.

Таким образом, игровая форма организации двигательной деятельности, обеспечивающей преобладание положительных эмоций, понимание ребенком характера переживаемых эмоций, приобретение эмоционально положительного опыта общения со сверстниками может явиться действенным фактором формирования эмоционального благополучия детей.

Выводы.

Теоретическим основанием изучения эмоционального благополучия детей дошкольного возраста являются положения психолого-педагогической науки об эмоциональном благополучии как составной части психологического здоровья. Эмоциональное благополучие связано с переживанием ребенком положительного или отрицательного опыта отношений, общения и деятельности. Это проявляется на уровне переживания удовольствия – неудовольствия; успеха – неуспеха; комфорта – дискомфорта; положительной-отрицательной оценки результатов активности ребенка окружающими.

Успешность достижения эмоционального благополучия в условиях занятия физическими упражнениями неразрывно определяется использованием систематизированных игровых технологий, обеспечивающих эмоциональное развитие детей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аболин, А. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / А. М. Аболин. – Казань : КГУ, 1987. – 262 с.
2. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 347 с.
3. Бадулина, О. И. Педагогические основы эмоционального благополучия дошкольников: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / О. И. Бадулина. – М., 1998. – 125 л.
4. Дубровина, И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И.В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2010. – № 3. – С. 17– 21.
5. Ежкова, Н. С. Дошкольный возраст: образование с учетом эмоционального компонента / Н. С. Ежкова // Дошк. воспитание. – 2004. – № 8. – С. 65–70.
6. Запорожец, А. В. Взаимосвязь развития когнитивных и эмоциональных процессов у ребенка / А. В. Запорожец // Вопр. психологии. – 1974. – № 6. – С. 74 – 75.

7. Князева, О. Л. Я-Ты-Мы : Программа социально-эмоционального развития дошкольников / О. Л. Князева. – М.: Мозаика-Синтез, 2005 (Домодедово : ДПК). – 166 с.
8. Кошелева, А. Д. Эмоциональное развитие дошкольников / А. Д. Кошелева. – М.: Академия, 2003. – 176 с.
9. Лисина, М. И. Формирование личности ребенка в общении. – Спб.: Питер, 2009. – 320 с.
10. Орехова, О. А. Цветовая диагностика эмоций человека / О. А. Орехова. – Спб.: Речь, 2002. – 108 с.
11. Семенова, Е. М. Психологическое здоровье ребенка и педагога: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Е.М. Семенова, Е.П. Чеснокова; под ред. проф. Е.А. Панько. – Мозырь: Белый ветер, 2010. – 174 с.
12. Тарабакина, Л. В. Эмоциональное здоровье как предмет социально-психологического исследования / Л. В. Тарабакина // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 8. – С. 48–56.
13. Филиппова, Г. Г. Эмоциональное благополучие ребёнка и его изучение в психологии / Филиппова, Г. Г. // Детский практический психолог : Программы и методические материалы : учеб. пособие для студентов высших пед, учебных заведений / Под. ред. Шаграевой О. А., Козловой С. А. – М. : Просвещение, 2001. – 356 с.
14. Эмоциональное развитие дошкольников : учебное пособие / А.Д. Кошелева, В. И. Перегуда, О. А. Шаграева, С. А. Козлова. – Москва : Академия, 2003. – 169 с.
15. Эльконин, Д. Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин; под ред. В. В. Давыдова, В. П. Зинченко. – М.: Педагогика, 1989. – 560 с.