**Формирование эмоциональной саморегуляции у дошкольников**

**Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка в условиях ДОУ**4

Дошкольный возраст - это особый период, в котором закладывается фундамент будущей личности, складываются и индивидуализируются психические свойства, развиваются эмоциональные процессы, являющиеся мощным регулятором поведения и деятельности ребенка.

В современном технологически развитом обществе, с его постоянно возрастающими нагрузками на организм (увеличивающийся информационный поток, конкуренция, ответственность) человеку все тяжелее регулировать свое состояние, что неизбежно отражается на эмоциональной сфере, приводит к ее нарушению. Изменения, происходящие в обществе, отражаются и на дошкольниках. Как и к взрослому, к ребенку-дошкольнику предъявляются повышенные требования, что приводит к постоянному возрастанию частоты и интенсивности эмоциональных нагрузок. В связи с этим особую значимость приобретает проблема эффективного управления ребенком своими эмоциями посредством разных видов деятельности уже на этапе дошкольного возраста.

Развитие саморегуляции - одна из центральных линий развития детей. Разнообразие видов деятельности, которые осваивает дошкольник, объединяет одно - в них формируется важнейшее личностное новообразование этого возраста - произвольная регуляция поведения и деятельности, способность к самоконтролю.

Саморегуляция - процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

Эмоциональная сфера ребенка, как и другая, не дана ему от рождения. Она формируется, начиная с самого рождения, но особенно важным считается этап ее становления у детей старшего дошкольного возраста.

Эмоции помогают ребенку приспособиться к той или иной ситуации, участвуют в формировании социальных взаимодействий и привязанностей. Они влияют на будущее поведение человека, способствуют социальному и нравственному развитию. Кроме того, эмоции являются источником радости и страдания, а жизнь без эмоций - как положительных, так и отрицательных- пресна и бесцветна.

Именно поэтому так важно научить ребенка уже в дошкольном возрасте управлять своими чувствами и эмоциями, регулировать их самому.

Психологи отмечают, что неэффективное управление эмоциями приводит к неврозам, нарушению психического, физического здоровья ребенка (Н.Г. Гаранян, В.М. Мельников, Г.И. Мишин, Ю.М. Орлов, В.И. Петрушин, А.Б. Холмогорова и др.).

В последнее время все чаще наблюдаются эмоциональные нарушения в поведении детей, проявляющиеся в виде разных симптомов расстройств и не составляющие клинических форм заболеваний, а относящиеся к непатологическим формам погра-

ничного характера. Эти нарушения проявляются в виде неустойчивого настроения как эмоционального фона ребенка (возбудимое или подавленное настроение), в виде особенностей характера (акцентуации по типу раздражительного, гневливого или чрезвычайно угодливого поведения), в виде некоторых социально неприемлемых состояний (агрессия, страх, фобия др.).

Кроме этого, за последние годы в системе дошкольного образования стала прослеживаться тенденция к ранней интеллектуализации и раннему развитию ребенка. При этом развитию эмоциональной сферы, обучению эффективным способам регуляции собственного поведения уделяется незаслуженно мало внимания. Как справедливо указывали Л.С. Выготский и А.В. Запорожец, только согласованное функционирование этих двух систем- эмоциональной сферы и интеллекта, их единство могут обеспечить успешное выполнение любых видов деятельности.

Эмоции оказывают влияние на личностное развитие ребенка, определяя индивидуально-типологические особенности, характер, поведение, воздействуют на его деятельность, обусловливая ее ход и результат. В тоже время сами эмоции обусловлены ходом и результатом деятельности (С.Л. Рубинштейн).

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования в разделе «Требования к Программе и ее объему» одним из аспектов социально-коммуникативного развития дошкольника является эмоциональный интеллект, одним из компонентов которого является эмоциональная саморегуляция. Поэтому так важно формировать у дошкольников умение регулировать свое эмоциональное состояние разными способами и средствами. |

Способность к регуляции эмоций у детей 6-7 лет, являющейся важным новообразованием старшего дошкольного возраста, изучена и доказана в работах Л.И. Божович, Л.С. Выготского, P.M. Грановской, В.В. Давыдова, И.В. Дубровиной, С.Л. Рубинштейна, Д.Б. Эльконина и др.

В рамках субъектного подхода саморегуляция эмоциональных состояний определяется активной внутренней позицией самого ребенка. Онтогенетические возможности старшего дошкольника, сензитивные к развитию произвольности и осознанности деятельности, благоприятствуют развитию эмоционально-регуляционных умений.

Согласно взглядам ряда авторов (В.К. Вилюнас, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, А.Н. Леонтьев), эмоциональная саморегуляция является результатом общественно-исторического развития и относится к процессам внутренней регуляции и контроля за своим поведением и деятельностью.

Способность к эмоциональной саморегуляции изменяется, обогащается и совершенствуется по мере когнитивного, личностного и психофизического развития ребенка, а также в результате его взаимодействия с окружающей действительностью.

В исследованиях ученых (Н.Л. Кряжева, Я. З. Неверович, В. И. Переуда и др.) большое внимание уделяется механизмам эмоциональной саморегуляции, где главным условием является изаимодействие взрослого и ребенка.

В результате социализации ребенок научается сдерживать свои эмоциональные проявления, управлять ими. В исследованиях отечественных и зарубежных ученых обозначается связь развития эмоций с когнитивной и произвольной сферами. На связь интеллекта и эмоций в своих работах указывал Л.С. Выготский. Он считал, что эмоционально-личностные и когнитивные процессы являются частями единого целого - сознания человека и выполняют две основные функции: отражение внешнего и ипутреннего мира и регуляцию поведения и деятельности. Эмоционально-личностные и когнитивные процессы - это продукт культурно-исторического развития, которые имеют сложную систему и иерархическую организацию. Они динамичны и изменяются с возрастом под влиянием внешних (социальных) и внутренних (биологических) факторов.

Выготский Л.С. доказал, что истоки произвольного поведения ребенка, а значит и эмоциональной саморегуляции, как и сознания, нельзя искать в самостоятельной, индивидуальной деятельности. Сам ребенок, в каких бы комфортных условиях он ни находился, никогда не сможет научиться управлять своим поведением. Научиться управлять своим эмоциональным состоянием ребенок может только в общении и совместной деятельности с взрослым. Именно в отношениях ребенка и взрослого следует искать истоки формирования эмоциональной саморегуляции.

Таким образом, анализ исследований зарубежных и отечественных авторов (Р. Томпсон, Л. Алан Сроуф, Г. Крайг, З.Я. Неверович, В.И. Перегуда и др.) позволяет констатировать, что эмоциональная саморегуляция у старших дошкольников представляет собой ряд качественных преобразований, обеспечивающихся благодаря систематическому, последовательному педагогическому управлению при  обязательной  деятельностной   активности  самого  ребенка.

По мере развития ребенка его поведение становится произвольным, то есть обладает способностью подчинять свои поступки целям, которые сознательно ставит перед собой. Поставив цель, следует позаботиться о том, чтобы она была эмоционально принята и приобрела для ребенка внутренний смысл. Справедливость сказанного о важности эмоционального принятия задач, поставленных взрослыми, подтверждают трудности, с которыми сталкиваются воспитатели. Основные трудности связаны вовсе не с невозможностью, довести до сознания дошкольника, что следует делать и чего не следует. Главная трудность не в том, что не всегда удается добиться, чтобы эти "хорошо", "нужно", "плохо", "не нужно" приобрели для них соответствующий личностный смысл.

Таким образом, именно эмоции становятся той основой, с помощью которой ребенок ставит перед собой цели, принимает решения и выполняет какое-либо дело.

К началу дошкольного возраста ребенок приходит уже с относительно богатым эмоциональным опытом. Чтобы управлять своими эмоциями и чувствами, ребенка нужно научить контролировать свои внутренние ощущения, осознавать их, различать, сравнивать и произвольно менять характер.

Способность регулировать различные сферы психической жизни состоит из конкретных контролирующих умений в двигательной и эмоциональной сферах, сфере общения и поведения. **Ребенок должен овладеть умениями в каждой из сфер.**

Двигательная сфера:

Для того чтобы самому научиться контролировать свои движения, ребенок должен овладеть следующими умениями:

* произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении;
* различать и сравнивать мышечные ощущения;
* определять соответствующие характера ощущений (“напряжение-расслабление”, “тяжесть-легкость”, др.) характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями (“сила-слабость”, “резкость-плавность”, темп, ритм);
* менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.

Первые три умения можно с успехом тренировать у каждого ребенка, последнее же во многом зависит от природной одаренности – точного мышечного чувства, моторной ловкости.

Эмоциональная сфера:

Способности детей в произвольной регуляции эмоций, в сравнении с движением, еще менее развиты: им трудно скрыть радость, огорчение, вину, страх, подавить раздражение или негодование. Пока эмоции детей еще непосредственны, не подчинены давлению социально-культурного окружения – самое удобное время, учить понимать их, принимать и полноценно выражать.

Для этого ребенку необходимо овладеть такими умениями:

* произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает;
* различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, удивленно, страшно и т.п.);
* одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие;
* произвольно и подражательно “воспроизводить” или демонстрировать эмоции по заданному образцу.

Сфера общения:

Овладев начальными навыками эмоциональной саморегуляции, ребенок сможет регулировать свое общение. Основным инструментом регуляции общения является способность устанавливать эмоциональный контакт. Эту способность можно развить тренировкой следующих умений:

* управлять, понимать и различать чужие эмоциональные состояния;
* сопереживать (т.е. принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать прочувствовать его эмоциональное состояние);
* отвечать адекватными чувствами (т.е. в ответ на эмоциональное состояние товарища проявить такие чувства, которые принесут удовлетворение участникам общения).

У детей больше, чем у взрослых, развита, интуитивная способность улавливать чужое эмоциональное состояние, поскольку они не придают такого значения словам, как взрослые. Поэтому важно не упустить это благодарное время для развития у ребенка эмпатии, сострадания, общительности, доброты.

Уровень овладения ребенком элементарными умениями регуляции эмоциональной сферы и способность устанавливать эмоциональный контакт составляют уровень развития эмоционального контроля его личности.

Сфера поведения:

Управление поведением, как самой сложной сферой психической деятельности, необходимо включает в себя все ранее рассмотренные навыки саморегуляции и предполагает другие, специфические для этой деятельности, умения, которые составляют высшие формы эмоционально-волевой регуляции:

* определять конкретные цели своих поступков;
* искать и находить, выбирая из множества вариантов, средства достижения этих целей;
* проверять эффективность выбранных путей: действиями, ошибаясь и исправляя ошибки, опытом чувств, опытом прошлых аналогичных ситуаций;
* предвидеть конечный результат своих действий и поступков;
* брать на себя ответственность.

В развитии у детей описанных навыков большое значение [играет](http://festival.1september.ru/articles/419758/) возможность испытать множество вариантов действия для того, чтобы научиться делать выбор. Именно в выборе поступка или действия состоит первый шаг на пути развития произвольного (согласно со своими желаниями, волей) управления поведением.

**Принципы построения работы по формированию эмоциональной саморегуляции:**

1. Принцип системности, постепенности и последовательности.

Формирование эмоциональной саморегуляции у детей 6-7 лет происходит в разных видах деятельности и осуществляется поэтапно: от осознания и вербализации эмоциональных состояний и способов регуляции к свободному использованию их в деятельности.

1. Принцип индивидуального подхода. Данный принцип выражается в следующем:

-   уважение и признание уникальности каждого ребенка;

-   в процессе совместного игрового взаимодействия каждый ребенок  «прорабатывает»  свой  индивидуальный  эмоциональный опыт;

-   средства, необходимые для игр и игровых упражнений, подбираются  с  учетом  индивидуальных  особенностей детей (предлагаются варианты помощи в зависимости от умений ребенка, предоставляется возможность выбора средств, способов выполнения игрового упражнения).

1. Принцип деятельностного подхода.

В основе реализации принципа лежит субъектная активность самого ребенка. Овладение ребенком способами эмоциональной саморегуляции происходит в результате целенаправленного взаимодействия взрослого с ребенком и детей друг с другом при обязательной деятельностной активности самого ребенка.

**Этапы работы по формированию эмоциональной саморегуляции у ребенка:**

1. Знакомство с понятием «эмоция».

Детям предлагается прослушать небольшой рассказ или сказку с целью определения эмоции, которую испытывает главным герой. Затем дети вспоминают эпизоды из других произведений, где герой испытывает такое же чувство. Далее проводятся игры и выполняются упражнения, позволяющие понять ре-бвнку причины возникновения эмоции у людей и у себя. В заключение дети отображают эмоцию в рисунках в своих индивидувльных альбомах.

1. Причины возникновения эмоций и последствия их прояв-и-нин эмоции для себя и других людей.

На данном этапе используются игровые упражнения, позволяющие продемонстрировать детям последствия сдерживания или неконструктивного проявления эмоции для самого ребенка и окружающих. Совместно с детьми обсуждается польза и вред эмоции. Задача данного этапа не только показать последствия проявления эмоции, но и развить у детей желание регулировать свое поведение в разных эмоциональных состояниях.

1. Проявление эмоции в теле, способы преодоления.

Нa этом и последующих этапах осуществляется знакомство детей  с разными способами эмоциональной саморегуляции с использованием различных средств и способов и разных видов деятельности. При этом способы регуляции эмоции обусловлены ее проявлением в теле, в действиях, в словах, т.е. способы эмоциональной саморегуляции предлагаются не сами по себе, а во взаимосвязи с особенностями выражения эмоции.

Предлагаются игры и упражнения, позволяющие детям почувствовать телесные проявления эмоций. В индивидуальных альбомах дети отображают, какие части тела у них наиболее напряжены при той или иной эмоции. Исходя из этого, им предлагается выполнить несколько упражнений, обеспечивающих расслабление Наиболее напряженных частей тела.

1. Невербальные проявления эмоции и способы преодоления негативных эмоций.

Используемые игры и упражнения направлены на осознание того, как эмоция проявляется в действиях ребенка и поиск адекватных, эффективных способов регуляции эмоции.

1. Вербальные проявления эмоции и способы преодоления.

Дети выполняют упражнения и игры, обеспечивающие осознание вербального проявления эмоции (через слова, фразы), а затем проигрываются адекватные способы преодоления эмоции.

1. Поиск новых способов эмоциональной саморегуляции.

На данном этапе дети осуществляют поиск новых, ранее неизученных (т.е. не предлагавшихся для освоения) способов эмоциональной саморегуляции, которые, применяя средства изобразительной деятельности, изображают в индивидуальных альбомах.

1. Итоговый (диагностический).

В групповом пространстве размещаются средства разных видов деятельности: двигательной, музыкальной, изобразительной, познавательной, игровой. Детям предлагается найти способ регуляции своей эмоции с использованием разных предметов. Выбор способа эмоциональной регуляции и его реализация осуществляется ребенком самостоятельно. Помощь может быть оказана только по просьбе самого ребенка.

На занятиях необходимо учить детей распознавать по внешним признакам различные настроения и эмоциональные состояния, а также анализировать их причины, понимать настроение другого, и принимать его позицию. Предусматривать знакомство со словами, обозначающими такие эмоциональные состояния, как спокойствие (мирно, безмятежно, доброжелательно, невозмутимо), гнев ( грубо, яростно, сердито, свирепо), радость ( празднично, бодряще, блестяще, ярко, лучисто), все это необходимо для развития и обогащения словарного запаса детей.

Основу работы составляет совместная деятельность взрослого с детьми, организуемая в условиях игрового взаимодействия.

Задачи реализуются через формы взаимодействия в системах «ребенок - взрослый», «ребенок - ребенок».

Овладение способами эмоциональной саморегуляции формируется посредством разных видов детской деятельности: коммуникативной, изобразительной, двигательной, познавательной, музыкальной, игровой.

Совместная деятельность взрослого с детьми включает в себя игровые, психогимнастические, коммуникативные, двигательные игры и упражнения, элементы арт-техник и сказкотерапии, релаксационные и дыхательные упражнения.