

*Большакова Наталья Владимировна
студентка
кафедра педагогики и педагогической психологии
Удмуртский государственный университет
Россия, г. Ижевск
e-mail: bolschakovanatascha@yandex.ru*

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

***Аннотация:** В статье представлены особенности эмоциональной саморегуляции, представлены подходы ученых к развитию и формированию умений эмоциональной саморегуляции детей старшего дошкольного возраста.*

Ключевые слова: Саморегуляция, эмоциональная саморегуляция, старший дошкольный возраст, нейропсихологические упражнения.

*Bolshakova Natalia Vladimirovna
student
Department of Pedagogy and Educational Psychology
Udmurt State University
Russia, Izhevsk*

FEATURES OF FORMATION OF EMOTIONAL SELF-REGULATION OF SENIOR PRESCHOOLERS THROUGH THE USE OF NEUROPSYCHOLOGICAL EXERCISES

***Abstract:** The article presents the features of emotional self-regulation, presents the approaches of scientists to the development and formation of the skills of emotional self-regulation in older preschool children.*

Keywords: Self-regulation, emotional self-regulation, senior preschool age, neuropsychological exercises.

Цель статьи – изучить формирование умений эмоциональной саморегуляции старших дошкольников.

Изложение основного материала. Специфика эмоций является прямым отражением связи между мотивом и осуществляемой им деятельностью, которая, в свою очередь, регулирует эмоциональное предвидение.

В психологии феномен «эмоциональной саморегуляции» развивается с начала 1990-х годов. Поскольку в последние десятилетия этот феномен более интенсивно исследуется в зарубежной психологии, было принято решение рассмотреть теоретические работы, в которых анализируется это понятие. В зарубежных изданиях наиболее близкими понятиями «эмоциональной саморегуляции» являются «эмоциональная регуляция», «регуляция эмоций» и «саморегулирование».

Главное отличие заключается в том, что если первые два по содержанию похожи, то «саморегулирование» - это более широкий термин, включающий в себя не только эмоциональную, но и когнитивную регуляцию, которую следует рассматривать как отдельное явление [1]. К примеру, Корр описывает саморегулирование как способность выполнять просьбу, начинать и останавливать деятельность в соответствии с требованиями ситуации, изменять интенсивность, частоту и продолжительность словесных и кинестетических движений при различных обстоятельствах (социальных, образовательных), а также смещать действия по отношению к желаемому объекту или цели [2, с. 199-200].

При этом исследователи различным образом характеризуют процесс эмоциональной саморегуляции. В контексте действенного подхода онтогенность эмоций расценивается как неотделимая от общего процесса психического развития [5].

Е.А. Уваров характеризует эмоциональную саморегуляцию как способ управления эмоциональными переживаниями, который включает в себя понимание и переживание эмоций, выражение себя в социально приемлемом ключе и самопомощь перед лицом отрицательных впечатлений.

Выявлено несколько уровней саморегуляции личности:

- бессознательная эмоциональная саморегуляция
- сознательная волевая эмоциональная саморегуляция
- сознательная смысловая эмоциональная саморегуляция [9].

Как упоминалось выше, понятие «регуляция эмоций» может относиться к двум типам организационных событий: эмоции как регуляторы и эмоции как регулируемые. Большинство авторов согласны с тем, что этот термин структурированно определяет эмоции [2; 6; 8 и др.]:

Регулируемая эмоция относится к изменениям в активной эмоции. К ним относятся изменения в эмоциональном соотношении, интенсивности или времени, и они могут происходить между отдельными людьми (например, уменьшение стресса путем отдыха) или между людьми.

Учитывая нежелательные и общие последствия выражения эмоций, важно также различать тех, на кого не влияют эмоциональные выражения, связанные с выразительными целями или попытками адаптации (физиологические или социальные). Однако влияние эмоций следует определять как нечто иное, чем эмоциональная регуляция, при условии, что эмоции не используются в качестве средства регулирования чувств или поведения по отношению к эмоциям (например, для выражения поведенческих чувств или попытки изменить эмоциональный контекст).

Как считают авторы, термин «регуляция эмоций» должен быть лимитирован понятием эмоций в более широком смысле. По мнению экспертов, целесообразно их разделить:

1. контроль эмоций и регулирование эмоций;
2. antecedentное и реальное регулирование эмоций;
3. регуляцию, которая идет от субъектов, внешних по отношению к ребенку, и регуляции, которая инициируется и/или в основном выполняется ребенком;
4. ненамеренное поведение, и поведение, связанное с регулированием, на основе целей;
5. произвольную регуляцию, по сравнению с другим поведением, которое менее произвольно контролируется [2-5].

Подробно изучив исследования по формированию произвольных эмоциональных процессов, можно сделать вывод, что наиболее важным

периодом становления навыков эмоциональной саморегуляции является дошкольный возраст, который является результатом появления новых возрастных формаций, таких как случайность и обратный ход всех психических процессов.

Поскольку дошкольный период характеризуется пластичностью системы мозга и организма, то именно в это время следует проводить нейропсихологические занятия. В детской нейропсихологии был разработан структурированный подход для коррекции и поддержки умственного развития ребенка с упором на телесный и двигательный подход.

Более того, психологическое и когнитивное развитие в детском саду неразрывно связано, а двигательное развитие составляет основу не только познания, но и эмоционального и социального становления ребенка.

Идеология альтернативного метода онтогенеза была разработана А.Р. Лурия на основе теории о трех функциональных отделах мозга и учении Л.С.Цветковой о нейропсихологической реабилитации психических процессов [6].

Метод замещающего онтогенеза (МЗО) базовая нейропсихологическая технология коррекции, профилактики и абилитации детей с разными вариантами развития. Нейропсихологические технологии по МЗО обращены к трем сторонам психического развития ребенка [8]:

1. развитие произвольной саморегуляции;
2. развитие психосоматических рамок личности и психомоторной координации;
3. развитие обширного спектра когнитивных навыков.
4. формирование добровольного саморегулирования;
5. формирование психосоматических рамок личности и психомоторной координации;
6. построение широкого репертуара когнитивных навыков.

Программа нейропсихологической поддержки развития детей включает в себя пять основных блоков на каждом занятии с детьми:

- дыхательные упражнения;
- упражнения для глаз;
- упражнения на растяжку;
- упражнения двигательного комплекса;
- познавательные компетентности.

Рекомендуется начать совместную деятельность с детьми с механическим усвоением и придерживаться подробных инструкций (визуальная презентация для детей старшего дошкольного возраста).

В данном процессе акцент делается на то, чтобы ребенок понял существенную разницу между собственными действиями и действиями-повторениями. Кроме того, ребенку указывают, как и что необходимо делать, например «подкинь мяч и хлопни в ладоши», «передай другому книгу и скажи комплимент» и т.д., сложность заданий также определяется возрастными характеристиками группы [10].

Таким образом, для навыков эмоциональной саморегуляции, целесообразно разработать комплекс занятий. Каждое занятие состоит из трех блоков:

1. Приветствие, эмоциональный настрой, разминка, дыхательные упражнения, артикуляционная гимнастика, глазодвигательные упражнения.

2. Основной блок, направлен на выполнение конкретной цели занятия. Игры и нейропсихологические упражнения, упражнения с использованием техник театрализации и психогимнастики.

3. Заключительный блок, направлен на снятие напряжения у детей. Техники погружения, релаксация, визуализация.

Все модули программы тесно взаимосвязаны друг с другом и направлены на понимание собственного эмоционального состояния и окружающих, развития навыков саморегуляции, обучению навыкам снятия напряжения мышечного и эмоционального.

Выводы: Таким образом, перспективным направлением развития и формирования навыков эмоциональной саморегуляции, является старший

дошкольный возраст. В процессе развития эмоциональной саморегуляции, было определено следующее: способность человека воспринимать свое эмоциональное состояние; способность определять и контролировать свои эмоции; способность снижать психологический и эмоциональный стресс; способность контролировать свое эмоциональное состояние. Кроме того, у детей старшего возраста формируется устойчивая способность справляться со стрессом, позволяющие справляться с отрицательными эмоциями и осуществлять самоконтроль эмоционального состояния.

Эффективным способом развития умений эмоциональной саморегуляции, являются нейропсихологические упражнения, которые позволяют формировать умения эмоциональной саморегуляции у старших дошкольников посредством контролирующих умений в двигательной и эмоциональной сферах.

Список литературы:

1. Boyd, J., Barnett, W. S., Vodrova, E., Leong, D. J., Gomby, D. Promoting Children's Social and Emotional Development Through Preschool Education (2016) [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <http://www.nieer.org> (дата обращения: 13.01.2021 г.).

2. Акопян Л.С. Психология эмоциональных состояний и их регуляция у детей младшего школьного возраста (на материале детских страхов): дис. ... д-ра псих. наук. Самара. 2011. 341 с.

3. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии. М.: Секачев В.Ю., 2016. 217 с.

4. Выготский Л.С. Психология. М.: ЭКСМО-Пресс. 2019. 631 с.

5. Глозман Ж.М. Нейропсихологическая диагностика в дошкольном возрасте. М.: Генезис, 2018. 236 с.

6. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. М.: Академия, 2017. 236 с.

7. Павлова Е.В. Психологическая программа развития интеллектуальных эмоций у младших школьников // Вестник ЧГПУ. 2014. С. 135-136.

8. Саенко Ю.В. Техники и приемы регуляции эмоций // Вопросы психологии. 2016. № 3. С. 88-96.

9. Уваров Е.А. Самоорганизация субъекта в современной реальности // Вестник Тамбовск. ун-та. Серия: Гуманитарные науки. 2016. № 3-2 (43). С. 178-187.

10. Чумаков М. В. Эмоциональные аспекты волевого усилия // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. 2009. С. 77-86.