

Эмоциональная сфера младших школьников. Характеристика. Средства и методики развития

«Эмоция — это нечто, что переживается как чувство, которое мотивирует, организует и направляет восприятие, мышление и действия».

К базовым, т.е. основным, потребностям относятся те мотивы, нужды, которые обеспечивают выживание и физическое благополучие индивида: искать пищу, воду, убежище и т.п. Когда же пищи мало, то возникает голод, который и побуждает эмоции, т.к. нехватка каких-то ресурсов, угрожающих выживанию человека, как правило, порождает ряд эмоций.

Очень показательны в этом плане аутичные дети, которым нарушение их внутреннего порядка, расписания кажется посягательством на их жизнь, что вызывает у них букет различных эмоций.

Итак, одной из причин возникновения эмоций была борьба за выживание.

Другой причиной возникновения эмоций была потребность в средствах коммуникации. Ни для кого не секрет, что задолго до того, как ребенок начинает понимать обращенную к нему речь и произносить отдельные слова, он уже может (в норме) сообщать окружающим о своем внутреннем состоянии с помощью некоторого набора сигналов: внешние сигналы боли, радости, интереса.

Мотивация обычно имеет два компонента: стимуляцию и сенсорный процесс, или двигательный акт, т.е. мотивация предполагает активизацию одного или нескольких чувств - зрения, слуха, осязания, вкуса. Или некое событие, которое вызывает сенсорную обратную связь. Другими словами, идёт постоянный контакт с окружающим миром через систему сигналов, вызывающих первоначально какое-то ощущение у ребенка, проявляющееся в эмоциональном реагировании.

Подобная система социальной коммуникации, базирующаяся на эмоциональной экспрессии, очень важна, т.к. именно от этого опыта зависит успешность взаимодействия ребенка с окружающими его людьми, а значит, и успешность его социального развития, социализация. Эмоциональность влияет не только на формирование личностных черт и социальное развитие ребенка — она сказывается даже на его интеллектуальном развитии.

Теперь понятными становятся многие наслоения в психическом развитии ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Очень многие из таких детей, если не сказать все, имели дефицит эмоционального общения в раннем возрасте, обусловленный каким-то дефектом. Дети не могли получить необходимый опыт социального общения, у них не сформирована система эмоционального реагирования или крайне ограничен диапазон эмоций. Следовательно, отсутствие эмоций, которые побуждают ребенка к конкретной активности, организуют его мышление и деятельность, не способствовало формированию его сенсорной и когнитивной сфер.

Есть разные взгляды на эмоции. Одни ученые считают, что эмоции никак не связаны с поведением; другие — что эмоции составляют первичную мотивационную систему человека.

Мы рассматриваем эмоции как резервный полигон, на котором расположены скрытые резервы компенсации любого дефекта или отклонения. Акцент в воспитании мы должны делать именно на эмоциональной сфере, т.е. мы, по образному выражению Л. С. Выготского, «должны действовать на аффект, чтобы добраться до интеллекта». Другими словами, во главу планирования занятий должна быть положена система управления и формирования базовых эмоций личности, а осуществляться эта работа должна на программном материале.

Рассмотрим и проанализируем сущность, механизмы, содержание, источники эмоций как возможное направление в работе воспитателя.

Рассматривая эмоции как основную мотивационную систему организма и личностных процессов, придающих смысл и значение человеческому существованию, исследователи определяют эмоцию как сложный процесс, имеющий нейрофизиологический, нервно-мышечный и чувственно-переживательный аспекты.

Нейрофизиологический аспект проявляется в электрохимической активности ЦНС, соматическом состоянии нервной системы, которая управляет произвольными движениями, а соматически активная эмоция мобилизует вегетативную нервную систему, которая управляет произвольными движениями, регулирует деятельность внутренних органов и систем (например, в холоде ребенок писается чаще, чем в обычной обстановке; при нервном переживании у некоторых потеют руки, бледнеет лицо...).

Нейрохимические процессы вызывают мимические и соматические проявления: частота дыхания, сердечных сокращений, потоотделение, мышечный тонус и пр. Они же посредством обратной связи осознаются человеком, в результате чего у него возникают чувства, переживания, эмоции.

На нервно – мышечном уровне эмоция проявляется в виде мимической активности, пантомимически, голосовыми эмоциями.

На чувственном уровне эмоция представляет собой переживание, имеющее непосредственную значимость для человека.

Стимулами эмоций могут быть:

- сенсорная информация (боль, голод, холод);
- познавательная информация (оценочное суждение, предвосхищающая информация о том, что может случиться, «опережающее отражение», память (что уже произошло) и т.п.);

- нервно – мышечные раздражители (изменение температуры, крови, естественно вырабатываемые гормоны, наркотические препараты и т.п.).

Вот почему так сложно лечить наркоманов — для этого необходима коррекция, воздействие на нервно – мышечном уровне организма.

Эмоции динамичны и системны в своей организации. Так, например, стимул, вызывающий эмоцию интереса, будучи стимулом наибольшей силы, может вызвать ужас; сложный звук порождает заинтересованность ребенка; резкий, громкий звук может его испугать.

Каждая из эмоций может усилить или ослабить действие другой. Эмоциональная система функционирует в тесной связи с сенсорной, познавательной, двигательной системами, и эффективное функционирование личности зависит от того, насколько сбалансирована и интегрирована деятельность различных систем.

Базовые эмоции - это фундаментальные эмоции, образующие мотивационную систему человека. Для базовой эмоции характерны следующие признаки:

- она имеет нервный субстрат как органическую основу происхождения;
- проявляется при помощи мимики лица;
- влечет осознанное переживание человеком;
- возникла в результате эволюционно-биологических процессов;
- оказывает организующее и мотивирующее влияние на человека, служит его адаптации.

К базовым эмоциям, составляющим основу эмоциональной сферы, относятся эмоции: интереса, радости, удивления, печали, гнева, отвращения, презрения, страха, стыда, вины. Каждая из них имеет свою шкалу (варианты) проявлений, свои причины и последствия проявления.

Здесь же отметим, что эмоции, согласно теории дифференциальных эмоций, образуют основные структуры сознания. Подтверждение этого тезиса мы находим в работах Л. С. Выготского, С. Я. Рубинштейн и др.

В чем суть этого тезиса и каково его значение для работы воспитателя?

Именно эмоции, их взаимодействие с познавательными процессами, процессами сознания организуют восприятие, мышление и деятельность человека. Ведь эмоции существуют независимо от мышления, познания. Ребенок, реагируя эмоцией (например, гневом), может не осознавать ее и не обозначать как таковую. Малыш просто кричит, дергается потому, что его не взяли на руки, но он совсем не осознает, что он гневается. Эмоции - это способ организации ощущений, имеющих мотивационное значение для индивида. А первичный сенсорный процесс влечет за собой перцептивно – познавательные процессы и другие операции сознания, т.е. получается такая схема: стимул - ощущения, восприятие, порождающие мотив, — эмоция - действия.

В теории деятельности академика А. Леонтьева этот подход представлен более детально. В его трактовке человек в деятельности выступает как личность, управляемая мотивами, продиктованными определёнными целями индивида. Именно эти мотивы заставляют ребенка действовать с одновременным контролем и оцениванием этих действий.

Для нас важен тот факт, что, опираясь именно на эмоциональную сферу ребенка, можно решить целый ряд проблем его развития в процессе формирования личностной сферы. Работая над формированием эмоций, расширением их диапазона, созданием «тонкого эмоционального реагирования», воспитатель обеспечит развитие резервных потенциальных возможностей ребенка и тем самым создаст основу для его успешного обучения в школе.

Мы можем возразить: мол, мы и так воспитываем доброту, честность, аккуратность, любовь и пр. Да! Бесспорно, это делается, но эти качества не относятся к базовым эмоциям. Кроме того, работа по развитию эмоциональной системы ребенка не носит последовательной и поэтапной направленности, пронизывающей любое занятие воспитателя, режимные моменты.

Что под этим подразумевается? Во-первых, воспитателю предлагается взять за основу работу по воспитанию базовых эмоций как составного компонента личности ребенка. Это значит, что любое занятие должно включать задачу по формированию какой-то эмоции, ее уточнению, адекватному воспроизведению и т.п.

Например:

- воспитание интереса на основе самостоятельного рисования узора;
- воспитание эмоции удивления на основе составления детьми мозаики «Геометрические узоры»;
- знакомство с эмоцией страха и вариантами поведения на материале сказки «Маша и медведь»;
- отработка модели регулируемого поведения в гневе на основе составления рассказа «Змей-Горыныч».

В приведенных выше целевых установках акцент в занятии воспитатель делает не на усвоении программного материала, что имеет место на любом занятии, а на развитии эмоционально - волевой сферы ребенка как основы компенсации его дефекта.

Изучение эмоциональных свойств личности

Наблюдение

- Интерес - это избирательное отношение к объекту в силу его жизненного значения и эмоциональной привлекательности.

- Радость. Выражение радости легко узнаётся. При радости лицо расцветает улыбкой: уголки губ оттягиваются кверху, около глаз собираются морщинки. Радость выражается и узнаётся с младенчества, что помогает ребёнку очень рано устанавливать межличностные контакты. Она не только социальные связи делает более прочными, но и усиливает восприимчивость, увеличивает мотивацию, способствует уверенности и мужеству, она может успокоить, отвлечь. Радость невозможно вызвать волевым усилием, но, ставя ребёнка в определенные ситуации, можно его легко зарядить чувством радости.

- Удивление - кратковременная и очень неопределенная эмоция. Удивление выполняет функции вывода нервной системы из того состояния, в котором она в данный момент находится, и приспособления к новым условиям.

- Печаль, страдание, горе - это проявления дистресса, наиболее часто встречающейся отрицательной эмоции.

- Отвращение. Сначала связано с приёмом пищи, имеющей дурной запах и привкус, вызывающий тошноту. Чувствовать отвращение по отношению к себе ребёнок может примерно с 5 лет. Понимание, что к тебе испытывают отвращение, мучительно для человека, ведёт к дистрессу или агрессии.

- Гнев, ярость у человека выражается сдвинутыми бровями, оттопыренными губами, выставленной вперёд нижней губой, стиснутыми кулаками и сильной жестикуляцией. При более сильном взрыве гнева эти симптомы меняются, глаза выкатываются из орбит и блестят, лицо краснеет, расширенные ноздри дрожат, дыхание затруднено, рот заметно изменяется, он оттягивается на одну сторону, причём оскаливается один из зубов, пена выходит изо рта, волосы поднимаются дыбом.

- Презрение может быть выражено мимикой. Презирающий откидывает назад голову, нахмуливает брови, слегка опускает веки, рот трогает

ироническая улыбка. Жестом презирающий как бы отталкивает от себя презираемое. Презрение может быть выражено и вслух (насмешливые интонации в голосе, сарказм). Оно является центральной эмоцией во всех предрассудках, включая расовые, побуждающие человека к агрессии и её оправданию для себя.

- **Страх** - это одна из первых эмоций, которую испытывает новорожденный младенец; связана с ощущением опасности. Уже в первые месяцы жизни ребенок начинает пугаться, сначала резких звуков, затем незнакомой обстановки, чужих людей. С ростом ребенка часто вместе с ним растут и его страхи. Чем больше расширяются знания малыша, и развивается фантазия, тем больше он замечает опасностей, которые подстерегают каждого человека. Грань между нормальным, охранительным страхом и страхом патологическим нередко оказывается размытой, но в любом случае страхи мешают ребенку жить. Они его тревожат и могут вызвать невротические расстройства, которые проявляются в виде тиков, навязчивых движений, энуреза, заикания, плохого сна, раздражительности, агрессивности, плохом контакте с окружающими, дефиците внимания. Это далеко не полный перечень неприятных последствий, к которым приводит непреодоленный детский страх.

- **Стыд** - самая тягостная социальная эмоция, надстроенная над врожденным страхом. Стыдящийся прячется, закрывает лицо, взор его обращён в сторону, вниз, беспокойно двигается, веки прикрывают глаза, могут быть закрыты, действует украдкой, незаметно, молча, тело съеживается, дыхание поверхностное, могут быть его остановки, боится осуждения своего поведения, сожалеет о совершённом поступке, осуждает своё поведение, испытывает неудовлетворённость собой.

- **Чувство вины** возникает при нарушении моральных и эстетических норм. Вина - это обязательное осуждение своего поступка и самого себя. Для этой эмоции характерны сопровождающие её реакции раскаяния и снижения

самооценки. Чувство вины длительно и постоянно, стыдно же бывает недолго и только при другом человеке.

Диагностика страхов младших школьников

Воспитаннику задается вопрос: Скажи, пожалуйста, ты боишься или не боишься:

1. Когда остаешься один?
2. Заболеть?
3. Умереть?
4. Каких-то детей?
5. Кого-то из воспитателей?
6. Того, что они тебя накажут?
7. Бабу Ягу, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча?
8. Страшных снов?
9. Темноты?
10. Волка, медведя, собак, пауков, змей?
11. Машин, поездов, самолетов?
12. Бури, грозы, урагана, наводнения?
13. Когда очень высоко?
14. В маленькой тесной комнате, туалете?
15. Воды?
16. Огня, пожара?
17. Войны?
18. Врачей (кроме зубных)?
19. Крови?
20. Уколов?
21. Боли?
22. Неожиданных резких звуков (когда внезапно что - то упадет, стукнет)?

На основе полученных ответов на перечисленные здесь вопросы, воспитатель делает вывод о наличии у детей страхов. Наличие большого количества разнообразных страхов у ребенка — есть важный показатель пред невротического состояния. Таких детей следует, в первую очередь, относить к группе «риска» и проводить с ними специальную коррекционную работу (желательно рекомендовать таких детей проконсультироваться у психоневролога).

Все перечисленные здесь страхи можно разделить на несколько групп: «медицинские» (боль, уколы, врачи, болезни); страхи, связанные с причинением физического ущерба (неожиданные звуки, транспорт, огонь, пожар, стихия, война); страхи смерти (своей); страхи животных и сказочных персонажей; страхи кошмарных снов и темноты; социально опосредованные страхи (людей, детей, наказания, опоздания, одиночества); «пространственные» страхи (высоты, воды, замкнутых пространств). Но для того, чтобы сделать безошибочное заключение об эмоциональных особенностях ребенка, воспитателю необходимо учитывать особенности всей жизнедеятельности ребёнка в целом.

«Определение эмоциональности»

Методика разработана Суворовой В. В.

Инструкция. Внимательно прочитайте (прослушайте) вопросы и если описанные симптомы наблюдаются у вас, то рядом с номером вопроса поставьте знак «+». Если же у Вас какие-либо симптомы отсутствуют, то поставьте знак «-».

Текст опросника.

1. Можете ли вы сильно покраснеть от смущения или стыда так, что сами ощущаете, что щеки пылают и слезы навертываются на глаза?
2. Приходилось ли вам бледнеть от страха или огорчения?

3. Часто ли вы смущаетесь, свойственна ли вам застенчивость?
4. Легко ли вы плачете от обиды, несчастья, сопереживания или даже от радости? Могут ли у вас появиться слезы от эстетического удовольствия, когда слушаете музыку, читаете стихи?
5. Прошибал ли вас пот в неприятной или трудной обстановке?
6. Наблюдается ли у вас сухость во рту при сильном волнении? Садится ли у вас при этом голос?
7. В моменты сильного волнения или смущения не ощущаете ли вы скованности конечностей, когда ноги становятся негнущимися или «ватными» и подкашиваются?
8. Не замечали ли вы дрожание пальцев рук при сильном волнении или смущении, не бывает ли у вас внутренней дрожи и ознобopodobного состояния («мороз по коже»)?
9. Вы действительно перед каждым выступлением так волнуетесь, что вам кажется, что вы все забыли?
10. Можете ли вы во время ответа на экзамене, публичного выступления потерять мысль, растеряться и замолчать?
11. Часто ли вы раздражаетесь и возмущаетесь? Можете ли, рассердившись на ребенка, сгоряча наказать его?
12. Свойственно ли вам ссориться с близкими, если вы видите несправедливость их поступков? Часто ли при этом дело кончается вашими слезами, унынием и раскаянием?
13. Вы действительно не можете отключиться от неприятностей и огорчений, не думать о них и плохое настроение всецело владеет вами длительное время?

14. Не замечали ли вы в моменты волнения или смущения излишней суетливости, двигательной расторможенности?

15. Не бывает ли у вас при волнении болей в области солнечного сплетения?

Обработка результатов опроса. За каждый утвердительный ответ начисляется по 1 баллу. Подсчитывается общая сумма баллов.

Интерпретация.

Чем большее число баллов набирает испытуемый, тем выше его эмоциональность. От 0 до 5 баллов - эмоциональность низкая, от 6 до 10 баллов - средняя, от 11 баллов и выше - высокая.

«Эмоциональная возбудимость – уравновешенность»

Методика разработана Смирновым Б. Н.

Инструкция. Вам предлагается ответить на несколько вопросов. Отвечайте на каждый вопрос «да («+»)» или «нет» («-»), ставя свой ответ рядом с номером вопроса. Отвечайте на все вопросы, ничего не пропуская.

Воспитанникам дается бланк ответов, либо они его заготавливают сами, записывая числа от 1 до 15 тремя столбиками по 5 чисел в каждом.

Текст опросника.

1. Часто ли вас терзает чувство вины?
2. Бывает ли, что вы передаете слухи?
3. Часто ли у вас бывают подъемы и спады настроения?
4. Бывает ли так, что вы не выполняете своих обещаний?
5. Часто ли чувствуете, что нуждаетесь в людях, которые вас понимают, могут ободрить и утешить?

6. Возникают ли у вас такие мысли, что вы не хотели бы, чтобы о них знали другие?
7. Вспыльчивы и легко ли вы ранимы намеками и шутками над вами?
8. Вы любите подшучивать над другими?
9. Вы принимаете все близко к сердцу?
10. Возникало ли у вас, хотя и кратковременно, чувство раздражения к родителям?
11. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
12. У вас есть привычки, от которых следовало бы избавиться?
13. Вас можно быстро рассердить?
14. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
15. Часто ли вам снятся кошмары?

Обработка результатов.

За ответ «да» по вопросу 15 начисляется 1 балл, по вопросам 3 и 5 - по 2 балла, по вопросам 1, 7, 9, 11, 13, 14 - по 3 балла. Подсчитывается общая сумма баллов.

Интерпретация.

Эмоциональная возбудимость:

18-20 баллов - очень высокая;

14-17 баллов - высокая;

8-13 баллов - средняя;

4-7 баллов - низкая,

0-3 балла - очень низкая.

Искренность определяется по ответам на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14. За ответ «да» по вопросам 6 и 8 начисляется 1 балл, по вопросам 2 и 4 - по 2 балла, по вопросам 10, 12, 14 - по 3 балла. Подсчитывается сумма баллов. Если опрашиваемый набирает в сумме 1-7 баллов, то искренность его ответов низкая, как низка надежность и диагностики эмоциональной возбудимости.

Развитие и коррекция базовых эмоций и чувств детей

Коррекционная работа с эмоциональной сферой ребенка может проводиться по нескольким направлениям. Так, например, она может быть связана с коррекцией эмоциональных расстройств ребенка (аутизм, невроз), со снижением эмоционального напряжения, с нейтрализацией страхов и эмоционально-отрицательных переживаний.

Что касается эмоциональных расстройств ребенка, то в данном случае эффективность методов коррекции будет зависеть от точности построения типологии симптомов и синдромов нарушения. Психокоррекционная работа связана не с деактуализацией определенных, эмоционально травмирующих ситуаций, купированием отдельного патологического симптома, а с определенным уровнем проявления этого симптома и выявлением механизма, на недостатки работы которого указывает данный симптом.

Одним из направлений в коррекции эмоциональных нарушений является работа с агрессивными детьми. На сегодняшний день существует несколько методов работы в этом направлении. В качестве одного из вариантов коррекционно-развивающей работы предлагается следующая модель См. Приложение 1. (Работа проводится как в групповой, так и в индивидуальной форме).

Что касается коррекции эмоциональной сферы ребенка связанной со снижением эмоционального напряжения, то одним из видов работы могут

быть занятия психологической разгрузки. Введение занятий психологической разгрузки положительно воздействует на работоспособность воспитанников и стимулирует их деятельность.

В программу занятий психологической разгрузки можно вводить различные формы психокоррекционной работы. Среди них аутогенная тренировка, психогимнастика, элементы танцевальной терапии, музыкотерапии, проективного рисунка. Не менее важен метод ролевой игры, где проблемы и конфликты «гасятся» посредством драматического изображения.

Подобные методы на занятиях психологической разгрузки создают эмоциональную поддержку, укрепляют климат психической безопасности. Действительность эмоциональной поддержки тем больше и выше, чем выше теплота и сердечность отношений, складывающихся на занятиях среди воспитанников.

Во время таких занятий ребенок начинает осознавать неблагоприятные прежние способы поведения и постепенно, при помощи воспитателя, осуществляет переход к благоприятным. Прогресс во многом зависит от подготовленности воспитанника к изменениям, от психологической установки и контроля, от его воспитательного импульса.

Социально неустойчивый и неуверенный в себе ребенок с преобладанием определенной пассивности начинает показывать большую активность. Более того, этим он обретает не только симпатию со стороны своих товарищей, но и уверенность в успехе. Такое поведение ему нравится значительно больше, он накапливает положительные эмоции, чувства, которые стимулируют дальнейшие положительные изменения.

Таким образом, занятия психологической разгрузки помогают достигать воспитанникам самостоятельности, уверенности в своих силах, успехов в

различных видах деятельности, вызывают интерес к учебе и к себе как личности.

Коррекционно-развивающая работа с эмоциональной сферой воспитанников может быть представлена в виде групповой тренинговой и психотерапевтической работы, а также в виде большой игры. См. Приложение 2.

Заключение

По мере развития личности у ребенка повышаются способности к самоконтролю и произвольной психической саморегуляции. За этими понятиями стоит возможность управлять своими эмоциями и действиями, умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства, мысли, желания и возможности, поддерживать гармонию духовной и материальной жизни.

Взрослые должны стремиться к установлению тесных эмоциональных контактов с ребенком, так как взаимоотношения с другими людьми, их поступки – важнейший источник формирования чувств. Для понимания детских эмоций взрослым необходимо знать их происхождение, а также стремиться помочь ребенку глубже понять те или иные факты действительности и сформировать правильное отношение к ним.