

Елена Андреевна Шерешкова
г. Шадринск

Психологическая коррекция эмоционального неблагополучия старших дошкольников

В статье представлены результаты теоретико-эмпирического исследования процесса коррекции эмоционального неблагополучия старших дошкольников. Эмоциональное неблагополучие дошкольника понимается автором как отрицательно окрашенное эмоциональное состояние, которое проявляется в нестабильности и неадекватности эмоциональных реакций дошкольника в процессе взаимодействия с окружающими людьми. Показатели эмоционального неблагополучия: нестабильность эмоционального реагирования; неадекватность эмоционального реагирования; доминирование отрицательных эмоций; наличие эмоциональных отклонений; заниженная самооценка. Констатирующий эксперимент показал, что в выборке (n=50) преобладают дошкольники с неустойчивым эмоциональным благополучием. В экспериментальной группе осуществлялась коррекционная работа с детьми с использованием техник арт-терапии. Результаты контрольного эксперимента показали эффективность коррекционной программы в экспериментальной группе, в то время как в контрольной изменений не произошло. Разработанная программа может быть использована в коррекции эмоционального неблагополучия старших дошкольников.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональное благополучие, эмоциональное неблагополучие, техники арт-терапии.

Elena Andreevna Shereshkova
Shadrinsk

Correction of emotional distress of senior preschoolers

The article presents the results of a study of the process of correction of emotional distress in senior preschoolers. The emotional distress of a preschooler is understood by the author as a negatively colored emotional state which is shown in the instability and inadequacy of the emotional reactions of the preschooler in the process of interacting with the people around him. Indicators of emotional distress: instability of emotional response; inadequate emotional response; dominance of negative emotions; the presence of emotional abnormalities; low self-esteem. The ascertaining experiment showed that preschoolers with unstable emotional well-being prevail in the sample (n = 50). We did corrective work with children using art therapy techniques. We also did educational work with teachers, parents in the experimental group. The results of the control experiment proved the effectiveness of the psychological work done. The developed program can be used to correct emotional distress in older preschoolers.

Keywords: emotions, emotional development, emotional well-being, emotional distress, art therapy techniques.

Согласно ФГОС ДО, одним из условий оптимизации социальной ситуации развития детей дошкольного возраста является обеспечение их эмоционального благополучия. Эмоциональное благополучие дошкольника является результатом благоприятных отношений со взрослыми и другими детьми, а также выступает основой для полноценного физического, социального и умственного развития ребенка. Эмоциональное благополучие является ресурсом успешной адаптации ребенка к школе.

В последние годы увеличивается число детей с эмоциональным неблагополучием (И.В. Фаустова), что вызвано ростом социальной напряженности в обществе и в семье. Перед психологической наукой встают вопросы поиска путей коррекции эмоционального неблагополучия старших дошкольников, т.к. этот возраст является сензитивным для становления паттернов эмоционального реагирования.

Вопросы эмоционального благополучия дошкольника стали предметом исследования учеников А.В. Запорожца (Л.А. Абрамян, О.В. Гордеевой, А.Д. Кошелевой, Г.Г. Филипповой и др.). Согласно их исследованиям, комфортное эмоциональное состояние ребенка создает условия для позитивного отношения его к миру, влияет на специфику переживания семейной ситуации, познавательную и эмоционально-волевую сферы, отношения со сверстниками.

Под эмоциональным благополучием дошкольника И.В. Фрайфельд понимает положительно окрашенное эмоциональное состояние ребенка, сопровождающееся ощущением комфорта, успешности, защищенности, возникающее вследствие удовлетворения его потребностей в безопасности, любви, самовыражении и общении [2]. Вслед за И.В. Фаустовой мы понимаем эмоциональное неблагополучие дошкольника как отрицательно окрашенное эмоциональное состояние, которое проявляется в нестабильности и неадекватности эмоциональных реакций дошкольника в процессе взаимодействия с окружающими людьми, в ответ на высокую степень неудовлетворенности базовых потребностей [1].

Показатели эмоционального неблагополучия (по И.В. Фаустовой):

- нестабильность эмоционального реагирования;
- неадекватность эмоционального реагирования;
- доминирование отрицательных эмоций;
- наличие эмоциональных отклонений;
- заниженная самооценка.

В психолого-педагогических исследованиях проблема комплексной коррекции эмоционального благополучия ставится редко (А.А. Нураунова, И.В. Чикова, Е.Н. Герасимова, И.В. Фаустова,

Ю.М. Миланич и др.). Проблемой коррекции агрессии дошкольников занимались Ю.Е. Иванова, Э.Ш. Бубнова, Т.Ю. Беневольская, Г.Р. Хузева, Е.В. Демко, О.Н. Истраова, С.Л. Колосова и др.; И.Г. Швец, Н.Г. Кутепова, Е.Ю. Дубовик, Э.Г. Абакарова, Е.В. Устинова, Л.В. Макшанцева – проблемой коррекции тревожности; О.В. Тапилина, Л.В. Орлова, Ю.А. Кочетова – страхов. При этом эмпирически доказано, что существуют взаимосвязь показателей тревожности и агрессии (А.В. Бочаров, Н.И. Корытченкова, Р.Н. Досаева), тревожности и страхов (И.В. Деткова), что требует их комплексной коррекции. Однако, в психологической науке недостаточно внимания уделено разработке методических основ комплексной коррекции эмоционального неблагополучия дошкольников.

Цель нашего исследования: коррекция эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста посредством арт-терапии.

Объект исследования: эмоциональная сфера детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: техники арт-терапии в коррекции эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста.

Гипотезы исследования: коррекция эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста будет успешной, если использовать техники арт-терапии.

Теоретико-методологическая основа исследования:

- теоретические положения психологии личности и закономерностей ее развития (В.И. Слободчиков, Д.И. Фельдштейн и др.);
- исследования в области развития, воспитания и обучения детей дошкольного возраста (М.И. Лисина, В.С. Мухина, Е.О. Смирнова и др.);

– теория эмоций, психологические исследования эмоциональных явлений (В.К. Вилюнас, А.В. Запорожец, Е.П. Ильин и др.);

– работы, посвященные вопросам развития эмоциональной сферы дошкольников (Л.С. Выготский, И.В. Фаустова и др.).

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, научное обобщение, научное сравнение.

2. Эмпирические: формирующий эксперимент с применением арт-техник, констатирующий эксперимент с применением наблюдения и тестирования (Методика «Эмоциональная цветопись» (А.Н. Лутошкин), «Градусник» (Н.П. Фетискин), Опросник поведения дошкольников Г.Н. Казанцевой, «Моя семья» (в интерпретации В.К. Лосевой, в изложении Н.Л. Кряжевой), Наблюдение за поведением детей (Е.О. Смирновой).

3. Математические: критерий Фишера.

База исследования: Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №14 «Звездочка» г. Шадринска Курганской области.

Результаты исследования и их обсуждение

На констатирующем этапе исследования нами были проведены методики в соответствии с показателями. В исследовании всего приняло участие 50 старших дошкольников. В формирующем эксперименте: 25 – экспериментальная группа и 25 – контрольная.

На этапе констатирующего эксперимента нами была проведена диагностика дошкольников в соответствии с показателями эмоционального неблагополучия, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели эмоционального неблагополучия и методики его диагностики

Показатели	Методики
Нестабильность эмоционального реагирования (частая смена эмоциональных реакций; преобладание неустойчивого настроения).	Методика «Эмоциональная цветопись» А.Н. Лутошкина.
Неадекватность эмоционального реагирования (неадекватная ситуационная форма и интенсивность эмоциональных реакций).	Наблюдение.
Доминирование эмоций, отрицательных по содержанию (частое проявление страха, печали, гнева; преобладание сниженного настроения).	Методика «Градусник» Фетискина.
Наличие эмоциональных отклонений (повышенная тревожность, страхи).	Опросник поведения дошкольников Г.Н. Казанцевой.
Преобладание заниженной самооценки (неуверенность в себе; повышенная ранимость, впечатлительность; склонность к самообвинению).	Методика «Моя семья».

Уровневая характеристика эмоционального неблагополучия детей дошкольного возраста:

Низкий уровень эмоционального неблагополучия (Эмоциональное благополучие): дошкольник адекватно эмоционально реагирует на требования, предъявляемые ему в детском саду, на ситуации

общения со сверстниками и воспитателями (интерес, любопытство, радость). Эмоциональное реагирование стабильно, отсутствует резкая смена настроения. Преобладает положительный фон настроения. Ребенок успешно справляется с тревогой, гневом, возбуждением, находя адекватные

способы их проявления вовне. Ребенок уверен в себе и своих силах (37% дошкольников).

Средний уровень эмоционального неблагополучия (Неустойчивое эмоциональное благополучие): дошкольник в целом адекватно эмоционально реагирует на требования, предъявляемые ему в детском саду, на ситуации общения со сверстниками и воспитателями (интерес, любопытство, радость). Эмоциональное реагирование нестабильно, иногда отмечается резкая смена настроения. Преобладает положительный фон настроения. Однако иногда наблюдается скука. Ребенок не всегда успешно справляется с тревогой, гневом, возбуждением, затрудняясь находить адекватные способы их проявления вовне (иногда дерется, обзывается, замыкается в себе, обижается). Ребенок в целом уверен в себе и своих силах за счет механизмов психологической защиты (55% дошкольников).

Высокий уровень эмоционального неблагополучия (Эмоциональное неблагополучие): дошкольник неадекватно эмоционально реагирует на требования, предъявляемые ему в детском саду, на ситуации общения со сверстниками и воспитателями (злость, отвращение, скука, плач). Эмоциональное реагирование нестабильно, отмечаются резкие перепады настроения (от радостного до печального). Преобладает отрицательный фон настроения. Ребенок не умеет справляться с тревогой, гневом, возбуждением, затрудняясь находить адекватные способы их проявления вовне (дерется, обзывается, замыкается в себе, обижается, демонстрирует истерику). Ребенок не уверен в себе и своих силах (8 % дошкольников).

Таким образом, проведенное нами исследование показало, что у большинства дошкольников неустойчивое эмоциональное благополучие.

На экспериментальном этапе нами была разработана и реализована в экспериментальной группе программа коррекции эмоционального неблагополучия дошкольников.

Цель коррекции: преодоление эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии.

Задачи коррекции:

1. стабилизировать способы эмоционального реагирования;
2. способствовать пониманию своего эмоционального реагирования (положительного и отрицательного);
3. способствовать возникновению положительных эмоций;
4. стабилизировать эмоциональные отклонения (агрессивность, тревожность, страхи);
5. повысить самооценку;
6. повысить психолого-педагогическую компетентность родителей дошкольников и педагогов ДОУ;
7. стабилизировать эмоциональное состояние педагогов ДОУ.

Принципы коррекционно-развивающей работы (А.А.Осипова):

1. Принцип единства диагностики и коррекции.
2. Принцип системности и комплексности.
3. Учет индивидуальных особенностей личности.
4. Деятельностный принцип.
5. Принцип учета эмоциональной окрашенности материала.

В экспериментальной работе принимали участие родители, педагоги ДОУ и старшие дошкольники. Работа с родителями осуществлялась на родительских собраниях, тренингах, индивидуальных консультациях. Основная цель работы с родителями – повышение их психолого-педагогической культуры, в частности их знаний о детских эмоциях и способах бережного обращения с ними. Работа с педагогами реализовывалась через систему методических семинаров, групповых и индивидуальных консультаций. Цель психологической работы с педагогами – оптимизация их эмоционального состояния, профилактика эмоционального выгорания. Работа с детьми проводилась на коррекционно-развивающих занятиях.

Этапы работы с эмоциональными состояниями дошкольников:

1. Знакомство с эмоцией (музыкотерапия, изотерапия, сказкотерапия).

Психолог рассказывал детям, что есть разные эмоции: злость, радость, страх, удивление, обида, интерес. Рассказ сопровождался демонстрацией изображения детей с соответствующими эмоциями. Далее детям предлагались различные музыкальные произведения, а им нужно было определить какой эмоции они соответствуют. Также детям предлагались задания «Нарисуй эмоцию», «Слепи эмоцию», «Покажи, как журчит эмоция». В заключении этого этапа психолог рассказывал сказки, сопровождая рассказ картинками героев с разными эмоциональными состояниями: «Три поросенка» (страх, злость, радость), «Красная шапочка» (удивление, страх, интерес), «Дюймовочка» (радость, страх, обида, интерес, злость). Применялись также психотерапевтические сказки «Отчего у ежика выросли иголки», «Светофор», «Случай в лесу», «Сказка о Зайчике, который обиделся на свою маму (О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев).

2. Понимание наличия у себя этой эмоции (музыкотерапия, изотерапия, глинолечение).

На втором этапе коррекционной работы детям предлагалось самим подбирать музыку, отражающую их актуальное эмоциональное состояние, рисовать и лепить свои эмоции. Психолог активно использовал психогимнастические игры «Воздушные шарики», «Корабль и ветер», «Солнечный зайчик», «Шалтай-болтай», «Теплый дождик» и др.

3. Поиск способов выражения эмоции (сказкотерапия, глинолечение, изотерапия).

На третьем этапе детям предлагалось проигрывать фрагменты из сказок («Три поросенка», «Красная шапочка», «Дюймовочка»): страх поро-

сят, злость волка, радость поросят, обиду волка, радость Красной Шапочки, удивление Красной Шапочки, страх бабушки, интерес Дюймовочки, страх Дюймовочки. Например, агрессивным детям предлагалось проигрывать злого волка, а затем искать способы справиться с гневом экологичными методами (попрыгать, рвать бумагу, колотить подушку, мять глину, рисовать и т.п.). После отреагирования злости, волку предлагалось договориться с поросятами, найдя способы удовлетворения интересов.

Психокоррекционные воздействия осуществлялись на основе следующих **механизмов** (И. Ялом):

1. Сообщение информации. Детям сообщалась информация об эмоциях, о способах их выражения, о значении эмоций в жизни человека.
2. Альтруизм. Психологом создавалась атмосфера доверия, взаимопомощи, взаимоподдержки, со-радости, сопереживания.
3. Катарсис. Детям предоставлялась возможность выражения своих эмоций через различные техники арт-терапии.

4. Творчество. Дети искали пути удовлетворения потребностей во взаимодействии с другими детьми.

Нами была разработана и реализована коррекционно-развивающая программа «В мире эмоций», которая включает в себя 20 занятий с дошкольниками, 2 методических семинара для педагогов ДОУ, тренинг сензитивности для педагогов ДОУ, мини-лекторий, тренинг родительских навыков и буклеты для родителей.

На формирующем этапе приняли участие 50 дошкольников. 25 детей вошли в экспериментальную группу и 25 детей в контрольную. В каждой группе были дети с эмоциональным благополучием, неустойчивым эмоциональным благополучием, эмоциональным неблагополучием.

На этапе контрольного эксперимента нами была проведена повторная диагностика эмоционального благополучия дошкольников контрольной и экспериментальной групп. Значение динамики и значимость различий в уровнях эмоционального неблагополучия до и после коррекционной работы представлены в таблицах 2,3.

Таблица 2

Распределение старших дошкольников контрольной группы по уровням эмоционального неблагополучия до и после коррекционно-развивающей работы, чел.

Уровни эмоционального благополучия	До		После		Коэффициент Фишера (φ*эмп)
	%	Абс.	%	Абс.	
Эмоциональное благополучие	36	9	40	10	-
Неустойчивое эмоциональное благополучие	56	14	52	13	-
Эмоциональное неблагополучие	8	2	8	2	-

Таблица 3

Распределение старших дошкольников экспериментальной группы по уровням эмоционального неблагополучия до и после реализации коррекционно-развивающей работы, чел.

Уровни эмоционального благополучия	До		После		Коэффициент Фишера (φ*эмп)
	%	Абс.	%	Абс.	
Эмоциональное благополучие	40	10	72	18	2.323 (p≥0,01)
Неустойчивое эмоциональное благополучие	52	13	28	7	3.919(p≥0,01)
Эмоциональное неблагополучие	8	2	0	0	2.224 (p≥0,05)

Из таблиц 2,3 видно, что в контрольной группе не произошло изменений в уровнях эмоционального неблагополучия, а в экспериментальной – увеличилось количество дошкольников с эмоциональным неблагополучием, уменьшилось количество испытуемых с неустойчивым эмоциональным благополучием и эмоциональным неблагополучием. Из этого следует, коррекция эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста будет успешной, если использовать техники арт-терапии.

Родители современных дошкольников допускают ошибки в воспитании у детей психогигиены эмоций. Так они, боясь сильных эмоций детей, запрещают их им («Прекрати реветь», «Как тебе не стыдно злиться на меня», «Перестань обижаться», «Завидовать и ревновать плохо» и т.п.). Дети в свою

очередь не получают опыт проживания отрицательных эмоций (злость, раздражение, гнев, страх, обида, отвращение), боятся, сдерживают их, что приводит к неожиданным эмоциональным срывам, а вследствие этого к нарушениям эмоционального благополучия. Дошкольники, не имеющие опыт регулирования отрицательных эмоций, систематически останавливающие или «разворачивающие» их на себя, не овладевают навыками конструктивного выражения гнева, страха, обиды. В некоторых случаях даже не распознают их, не могут говорить о них. Остановка эмоциональных проявлений может привести к алекситимии, эмоциональной тупости, неадекватности и неустойчивости эмоций.

В процессе коррекционной работы нами использовались техники разных направлений арт-терапии: изотерапия, глинолечение, сказкотерапия,

музыкотерапия. Эти техники позволили нам с одной стороны познакомить детей с человеческими эмоциями и их выражением, а с другой стороны – научить их распознавать эмоции у себя и других, регулировать их. Также техники позволили детям отреагировать отрицательные эмоции через предметное действие, преобразовав опыт остановки эмоционального переживания в опыт активного проживания.

На занятиях с использованием техник арттерапии дошкольники испытывали как положительные (радость, интерес, азарт и др.), так отрицательные эмоции (раздражение, тревога, злость, отвращение). Приемы контейнирования помогали научить дошкольников переживать эмоции и сообщать о своих потребностях и желаниях. Для этого психологу необходимо:

1. Распознавать эмоцию ребенка во время рисования, лепки.
2. Называть эмоцию («Я вижу, что ты злишься, грустишь, заинтересован и т.п.).
3. Поддерживать (Я понимаю тебя, это правда злит, огорчает, радует и т.п.).
4. Принимать эмоции (Я бы тоже разозлилась, огорчилась, обрадовалась, если бы..., «Ты имеешь право злиться»).
5. Просить сообщать о своих желаниях («Чего тебе сейчас не хватает?», «Тебе нужна помощь?», «Как можно исправить ситуацию?»).

Другой трудностью в процессе выполнения арттерапевтических заданий был разный темп работы дошкольников. Одни выполняли медленно,

тщательно прорисовывая задуманные элементы, а другие, наоборот, справлялись быстро, рисовали размашистыми и небрежными движениями. Были дети, которые вообще в начале работы отказывались изображать эмоции с использованием техник арттерапии. Психолог в этом случае предлагал детям дорисовать еще что-то, разворачивал с ними беседу о рисунке.

Для отдельных детей составляло трудность проигрывание эмоций сказочных героев. Это задание вызывало смущение, растерянность, а иногда отказ от действий. Психолог предлагал детям сначала вспомнить ситуацию, в которой ребенок переживал такую эмоцию и показать ее другим. После этого дети с легкостью осуществляли перенос на сказочного героя.

Заключение

1. Эмоциональное неблагополучие дошкольника как отрицательно окрашенное эмоциональное состояние, которое проявляется в нестабильности и неадекватности эмоциональных реакций ребенка при взаимодействии с окружающими.

2. У большинства дошкольников неустойчивое эмоциональное благополучие.

3. Коррекция эмоционального неблагополучия дошкольников осуществляется через комплексную психологическую работу с педагогами ДООУ, родителями и детьми. Работа с детьми предполагает использование техник арт-терапии.

Важными рекомендациями для родителей является: уважение эмоций детей, помощь детям в понимании своих эмоций.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Фаустова, И.В. Психолого-педагогические условия преодоления эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Фаустова. – Елец, 2011. – 21 с. – Текст : непосредственный.
2. Фрайфельд, И.В. Эмоциональное благополучие дошкольника: определение, уровни, показатели / И.В. Фрайфельд. – Текст : непосредственный // Проблемы педагогического образования. – Москва : Моск. пед. гос. ун-т, 2008.

REFERENCES

1. Faustova I.V. Psihologo-pedagogicheskie uslovija preodolenija jemocional'nogo neblagopoluchija detej starshego doshkol'nogo vozrasta. Avtoref. diss. kand. ped. nauk [Psychological and pedagogical conditions for overcoming emotional distress in older preschool children. Ph. D. (Pedagogics) thesis]. Elec, 2011. 21 p.
2. Frajfel'd I.V. Jemocional'noe blagopoluchie doshkol'nika: opredelenie, urovni, pokazateli [Emotional well-being of a preschooler: definition, levels, indicators]. *Problemy pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of teacher education]. Moscow: Mosk. ped. gos. un-t, 2008.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ:

Е.А. Шерешкова, канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры психологии развития и педагогической психологии, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», Шадринск, Россия, e-mail: elenashereshkova@mail.ru, ORCID: 0000-0001-9866-4830.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR:

E.A. Shereshkova, Ph. D. in Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Developmental Psychology and Educational Psychology, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: elenashereshkova@mail.ru, ORCID: 0000-0001-9866-4830.