

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Психологические условия эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста

Обучающийся

3.3. Фейзулова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.псх.н. И.В. Седова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Аннотация

В данной бакалаврской работе рассматривается актуальная проблема нормализации эмоционального благополучия детей дошкольного возраста посредством реализации специально разработанных психологических условий.

Целью исследования является выявление, подтверждение и экспериментальная проверка психологических условий формирования эмоционального благополучия у детей старшего дошкольного возраста.

В исследовании решаются следующие задачи: изучить и проанализировать психолого-педагогическую литературу по эмоциональному благополучию детей дошкольного возраста; выявить и обосновать психологические условия для эмоционального благополучия детей; разработать содержание и методическое обеспечение, направленное на определение уровней эмоционального благополучия детей дошкольного возраста; экспериментально проверить обоснованность психологических условий.

Бакалаврская работа имеет новизну и практическую значимость.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (25 источников) и 4 приложений. Работа иллюстрируется 12 рисунками и 4 таблицами. Основной текст работы изложен на 60 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава Теоретические основы исследования эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста.....	9
1.1 Эмоциональное благополучие как психолого-педагогическое понятие.....	9
1.2 Проблема формирования эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста	19
Глава 2 Экспериментальное исследование реализации психологических условий эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста	30
2.1 Выявление уровня сформированности эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста	30
2.2 Реализация психологических условий, способствующих формированию эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста.....	41
2.3 Выявление эффективности психологических условий эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста	51
Заключение.....	60
Список используемой литературы.....	62
Приложение А Список детей.....	65
Приложение Б Количественные результаты исследования на констатирующем этапе эксперимента.....	66
Приложение В Игры и игровые упражнения программы	71
Приложение Г Количественные результаты исследования на контрольном этапе эксперимента.....	73

Введение

Детство – это отдельный период развития человека. На этом этапе ребенок социализируется, осваивает новые формы деятельности, правила и нормы поведения, становится полноценным участником социального процесса, развивается умственно и физически.

Детство – это не просто этап в развитии личности: это фундаментальный период, от которого зависит будущее человека, его установки, его мировоззрение, его отношение к окружающим и к самому себе.

Детство – это в тоже время огромный, но очень короткий период. В среднем он длится одну десятую часть человеческой жизни (исходя из средней продолжительности жизни в развитых странах). Личность и интересы ребенка могут определить, каким он будет, когда вырастет.

Дошкольное детство – это период между четырьмя и шестью годами. В этот период дети стремятся к независимости, проявляют творческие способности, помогают старшим, легко устают, развивают свои творческие способности и начинают задумываться о том, каковы их цели в жизни. На протяжении дошкольного возраста физический рост и развитие ребенка очень активны, а процессы нервной системы и высшей нервной деятельности совершенствуются. В этом отношении очень важно гармоничное развитие физических и психических процессов.

Дошкольное детство – важнейший период для развития. Дети подражают поведению взрослых, поэтому важно, чтобы с самого раннего возраста им предоставлялось (или старались предоставить) как можно больше возможностей для социальных отношений. Если в этот период ребенок будет изолирован от человеческого общества, последствия будут необратимыми. Поэтому посещение детского сада особенно важно для детей дошкольного возраста. Это связано с тем, что в детском саду дети впервые

приобретают навыки социального взаимодействия со сверстниками и учатся жить в группе (сообществе).

Воспитание и обучение детей дошкольного возраста является ключевым направлением дошкольной педагогики и психологии.

В дошкольном возрасте происходит очень глубокое развитие, как физических компонентов, так и психологических аспектов личности.

Положительное эмоциональное состояние – одно из важнейших условий для развития личности. Поэтому обеспечение эмоционального благополучия детей в ДОУ, является показателем эффективности дошкольного образования и занимает одно из центральных мест как основа психического здоровья детей (по ФГОС ДО) [3].

Многие ученые в своих исследованиях по данному вопросу (Ш.А. Амонашвили, Л.И. Божович, Дж. Боули, Д. Винникотт, К. Хорни, Э. Эриксон и другие) пришли к единому мнению, что эмоциональное благополучие является важным условием, определяющим успешное развитие детей и их эффективную и позитивную организацию в дошкольной среде.

По мнению Л.С. Выготского, эмоциональное развитие ребенка является одним из важнейших направлений профессиональной деятельности педагога. Эмоции – это «центральный аспект» духовной жизни человека, прежде всего эмоции детей.

Таким образом, актуальность исследования определяется на трех уровнях:

- на психологическом уровне его актуальность отражается в необходимости развития эмоционального благополучия ребенка дошкольного возраста;
- на научно-теоретическом уровне на ее актуальность указывает отсутствие исследований теоретических подходов к достижению эмоционального благополучия детей дошкольного возраста;

– на научно-методическом уровне актуальность исследования определяется методологической и содержательной неразработанностью представлений об эмоциональном благополучии дошкольников.

Актуальность данного исследования выявляет следующие противоречия:

– на психологическом уровне – между потребностями эмоционального развития ребенка старшего дошкольного возраста и сдвигом ценностей в сторону интеллектуального развития в воспитании и образовании детей;

– на научно-теоретическом уровне – между необходимостью развития эмоционального благополучия дошкольников и неадекватностью теоретических подходов к идее реализации эмоционального благополучия в организованной деятельности;

– на научно-методическом уровне – между необходимостью изменений в организации деятельности дошкольников и отсутствием комплексного методического обеспечения для выполнения этих требований – с акцентом на достижение эмоционального благополучия детей.

Выявленная степень актуальности и указанные противоречия позволили нам определить проблему исследования, которые включали выявление педагогических условий, способствующих оптимизации эмоционального благополучия детей дошкольного возраста.

Эта проблема позволила нам определить тему исследования: «Психологические условия эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста».

Объектом исследования является эмоциональное благополучие детей в дошкольных образовательных организациях.

Предмет исследования – психологические условия формирования эмоционального благополучия детей.

Цель исследования – выявить, подтвердить и экспериментально проверить психологические условия формирования эмоционального благополучия у дошкольников старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования успешное формирование эмоционального благополучия дошкольников возможно, если:

- определены факторы, влияющие на формирование эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста;
- отобраны необходимые методы формирования эмоционального благополучия детей;
- определены психологические условия, дающие возможность формированию эмоционального благополучия детей дошкольного возраста.

В соответствии с целями и гипотезами исследования были определены следующие задачи:

- изучить и проанализировать психолого-педагогическую литературу по эмоциональному благополучию детей дошкольного возраста;
- выявить и обосновать психологические условия для эмоционального благополучия детей;
- разработать содержание и методическое обеспечение, направленное на определение уровней эмоционального благополучия детей дошкольного возраста;
- экспериментально проверить обоснованность психологических условий.

Методы исследования, используемые в работе: теоретические – анализ и обобщение педагогического опыта, сравнение, систематизация; практические – диагностирование, тестирование.

Теоретическая и методологическая основа исследования: теоретические концепции ведущих отечественных психологов: В.С. Мухиной, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева о модели психологического развития ребенка; А.В. Запорожца о концептуальном предписании развития

эмоциональной сферы; А.Д. Кошелевой, В.И. Перегудова, направленные на изучение социальной обусловленности развития эмоциональной сферы у дошкольников; исследования психологических основ общения, законов лидерства и управления, основ делового общения Е.П. Белинской, Н.М. Титовой, Н.Н. Васильевой.

Элементы новизны исследования: систематизация методов, приемов формирования эмоционального благополучия детей дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения; подобран диагностический инструментарий эмоционального благополучия детей дошкольного возраста.

Практическая значимость исследования заключается в том, что данные, полученные в ходе эмпирического изучения психологических условий обеспечения эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста, могут быть использованы психологами дошкольных образовательных учреждений при разработке программ развития и коррекции эмоциональной сферы дошкольников. Результаты исследования будут полезны педагогам и психологам дошкольных учреждений при оказании психологической помощи детям дошкольного возраста со стойкими негативными эмоциональными состояниями (проявлениями эмоционального дистресса).

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, таблиц, рисунков, выводов по главам, заключения, списка литературы и приложений.

Глава 1 Теоретические основы исследования эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста

1.1 Эмоциональное благополучие как психолого-педагогическое понятие

Проблеме создания условий для эмоционального благополучия личности посвятили себя многие отечественные и зарубежные психологи (П.К. Ахонин, Б.И. Додонов, А.В. Запорожец, В. Кеннон, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, П.М. Якобсон и др.) [9; 10].

Термин «эмоциональное благополучие» по отношению к детям разного возраста становится все более распространенным в современной литературе, но лишь некоторые авторы дали ему определение. Анализ и синтез работ этих авторов позволил нам разработать следующее определение эмоционального благополучия.

По мнению Б.И. Додона: «эмоциональное благополучие – это устойчивое, положительное состояние эмоций детей, которое проявляется в чувстве защищенности, позитивном самоощущении по отношению к другим и служит основой их высокой познавательной активности. Это основа для формирования отношения ребенка к миру и развития всех сфер его будущей личности» [9].

Эмоциональное благополучие – это «показатель, раскрывающий качество жизни каждого критерия. Переживание эмоционального благополучия является компонентом качества жизни и устанавливает синонимию с удовлетворенностью жизнью» [19].

Идею структуры (модели) эмоционального благополучия создал Н.М. Брэдберн, которая, с его точки зрения, представляет собой баланс, достигаемый постоянным взаимодействием двух типов эмоций – положительных и отрицательных. «События нашей повседневной жизни, которые приносят нам удовольствие или разочарование, отражаются в нашем

сознании и накапливаются в виде окрашенных аффектов. То, что нас расстраивает и вызывает тревогу, обобщенно называют негативными эмоциями, в то время как события нашей повседневной жизни, приносящие нам радость и счастье, являются позитивными эмоциями» [19].

«Разница между положительными и отрицательными эмоциями является показателем эмоционального благополучия и отражает общее чувство удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью. Удовлетворенность профессиональной (преподавательской) деятельностью важна для эмоционального благополучия» [15].

Теория У. Макдаугалла следует той же логике гедонистических установок, развивая представление об эмоциональном благополучии в терминах переживания успеха и неудачи (положительные эмоции связаны с успехом, отрицательные – с неудачей). Цитируя У. Макдаугалла, мы понимаем, что: «Мы чувствуем себя счастливыми, когда мотивы успешно достигаются, особенно когда наши успехи превосходят наши ожидания; когда возникают неожиданные препятствия, мы становимся тревожными или печальными, в зависимости от ситуации» [18].

По мнению У. Макдаугалла, эмоция успеха усиливает и поддерживает первоначальный импульс к цели, а эмоция неудачи ограничивает и отклоняет его. По мнению У. Макдаугалла, предвкушение успеха связано с надеждой и сильным желанием (т.е. мотивационным компонентом). Здесь можно вспомнить Верунаса, который называл желание как эмоциональное переживание мотивацией для мотивации. По мере ухудшения окружающей обстановки надежда сменяется тревогой и отчаянием [18].

Тема эмоционального благополучия как показателя здоровой психологии четко представлена в концепции позитивной психологии американских психологов М. Селигмана и М. Чиксентмихайи [24; 25].

М. Селигман, как создатель оптимистической концепции основ эмоционального благополучия и достаточно последовательный приверженец когнитивной психологической мысли, категорически отверг все послышки

бихевиоризма и психоанализа. Основные моменты концепции оптимизма Селигмана представляются нам следующими: само понятие «душевное удовольствие» у него не совсем четко определено, и он пишет, что душевное удовольствие не имеет ничего общего с физическим и материальным. Он совершенно справедливо пишет, что физические и материальные стимулы вскоре перестают приносить удовлетворение и нуждаются в подкреплении, чтобы снова и снова испытывать удовольствие. На основании его рассуждений и примеров можно утверждать, что речь идет о различных формах деятельности и погружении в эту деятельность вплоть до самопожертвования. Здесь Селигман опирается на концепцию потока М. Чиксентмихайи, утверждая, что только затраченные усилия пропорциональны полученному удовольствию [24; 25].

«Поэтому зарубежные исследователи понимают эмоциональное благополучие как баланс, достигаемый за счет постоянного взаимодействия двух типов эмоций – положительных и отрицательных. События повседневной жизни, будь то радостные или разочаровывающие, отражаются в нашем сознании и накапливаются в виде соответствующим образом окрашенных аффектов. То, что делает нас несчастными и беспокоит, складывается в отрицательные эмоции, а события повседневной жизни, приносящие нам радость и счастье, увеличивают наши положительные эмоции» [5].

Далее проанализируем, как отечественные авторы формулируют природу «эмоционального благополучия» .

Во многих работах, посвященных вопросам психологии здоровья, эмоциональное благополучие рассматривается как синоним эмоционального здоровья. Последний термин введен Л.В. Тарабакиной.

«Эмоциональное благополучие является неотъемлемой частью психического здоровья индивида, которое гарантирует единство преходящего и непрерывного на основе контекстно-ориентированного, адаптационно-ориентированного и личностно-деятельностного уровня

функционирования. Эмоциональное благополучие позволяет человеку поддерживать целостное эмоциональное отношение к себе и миру. Она преобразует негативные эмоции и производит положительный опыт.

В целом, если опираться на существующие подходы к описанию эмоционального благополучия, можно сделать вывод, что это многомерное явление, способное определить эмоциональное благополучие» [1]. Эта концепция представлена как мера успешности эмоциональной регуляции индивида, которая напрямую связана с психическим здоровьем.

Как показывает наш теоретический анализ, существует несколько актуальных направлений исследований эмоционального благополучия, которые не противоречат друг другу, а скорее дополняют друг друга. Давайте рассмотрим каждый из них по очереди:

– «Первоначально эмоциональное благополучие рассматривалось в контексте изучения эмоционального благополучия детей и подростков (О.И. Бадулина, Л.И. Божович, Т.В. Драгунова, М.В. Зиновьева, В.Р. Лисина и др.) В рамках этого направления эмоциональное благополучие можно определить как положительное направление эмоционального благополучия (положительный знак) [2; 17]. В то же время исследователи эмоционального благополучия детей и подростков раскрыли значительную часть того, что такое эмоциональное благополучие. Таким образом, было доказано, что эмоциональное благополучие – это то, чем не является эмоциональное несчастье; оно противоположно эмоциональному несчастью;

– эмоциональное благополучие также рассматривается в контексте значимости эмоций в жизни человека, выполняемых ими функций (Л.М. Аболин, О.А. Воробьева). Эмоциональное благополучие связано как с характером испытываемых эмоций, так и со способностью и умением выражать эти эмоции. В рамках данного направления исследований его можно определить как показатель успешности эмоциональной регуляции (т.е. Насколько «хорошо» и адекватно эмоции функционируют в жизни человека) [5];

– более широкий взгляд на эмоциональное благополучие можно получить, рассматривая эмоциональное благополучие как неотъемлемый компонент общего психологического благополучия человека (М.С. Дмитриева, М.Ю. Долина, Л.В. Куликов). Согласно этому подходу, эмоциональное благополучие (дисфункцию) можно определить как целостную характеристику (целостный опыт), в которой сосредоточены чувства, вызванные успешным (или неуспешным) функционированием всех аспектов личности» [14].

«Более того, эмоциональное благополучие отражает не только определенные маркеры эмоционального выражения (полярность), но и способность человека эффективно регулировать любое из этих выражений. Психологическое благополучие тесно связано с другими характеристиками, такими как «счастье», «удовлетворенность жизнью» и «субъективные оценки качества жизни» и др. Поэтому эмоциональное благополучие неразрывно связано с психологическим благополучием, а также с ними» [22].

Таким образом, исходя из существующих методов описания эмоционального благополучия отечественными исследователями, можно сделать вывод, что «эмоциональное благополучие – это многомерный феномен, который определяет эмоциональное счастье, является показателем успешности эмоциональной регуляции человека и неразрывно связан с его психологическим благополучием» [6].

Специальные исследования (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.) доказывают, что «психическое развитие ребенка определяется его эмоциональным состоянием. По мере взросления ребенка его эмоциональный мир становится богаче и разнообразнее. От базовых эмоций (страх, радость и т.д.) они переходят к более сложной гамме чувств: удовольствие и гнев, восторг и удивление, ревность и печаль. Пятилетний ребенок, в отличие от двухлетнего, уже не может показывать только страх или слезы. Он не только в значительной степени учится управлять своими эмоциональными

проявлениями, облекать их в культурно приемлемые формы, но и использовать их осознанно, информировать других о своих переживаниях и влиять на них. Но ученики остаются непосредственными и импульсивными. Эмоции, которые они испытывали, легко читались на их лицах, в их позах, жестах, во всем их поведении» [2; 6; 10; 16; 20].

«Достижение эмоционального благополучия может определяться сочетанием внешних и внутренних факторов. К внутренним относятся базовые личностные качества, характеристики типа личности, эмоциональная специфика, специфика защитного и копинг-поведения. Внешние – это условия социальной и природной, академической и профессиональной среды, степень социальной интеграции, адаптация к социальным требованиям» [7].

«Поэтому эмоциональное благополучие (неблагополучие) рассматривается как субъективная характеристика, дающая качественную оценку эмоционального состояния человека и, в частности, его эмоционального опыта» [5].

Исходя из этого определения эмоционального благополучия, мы можем описать его основные проявления у детей дошкольного возраста.

«Нестабильность и неадекватность эмоциональных реакций. Дети с эмоциональными нарушениями имеют плохо организованное и неконтролируемое поведение; их эмоциональные реакции не адаптированы к ситуации ни по форме, ни по интенсивности. Их эмоциональные реакции часто бывают обратными, характерен негативный эмоциональный фон. Эти дети не умеют ждать, они нетерпеливы, несдержанны, вспыльчивы и раздражительны; их легко обидеть и быстро перебороть. Эти дети могут упрямо реагировать на любое количество причин, причем интенсивность реакции мало соответствует причине, и эти реакции трудно погасить. Они часто непредсказуемы и могут развивать агрессивные реакции оборонительного характера» [4].

Наличие тревоги. «Когда настроение ребенка нарушено, тревожное поведение характеризуется повышенной возбудимостью, нервозностью,

ригидностью; страхом перед всем новым, незнакомым, необычным и небезопасным; ожиданием неприятностей, неудач, неодобрения со стороны старших; исполнительностью, развитым чувством ответственности; отсутствием инициативы, пассивностью, робостью; склонностью вспоминать скорее плохое, чем хорошее. Ребенок может испытывать постоянную раздражительность, вспыльчивость и иногда неспособность сконцентрироваться на чем-либо. Тревога у детей с эмоциональными нарушениями существует как постоянное подводное течение в их эмоциональной жизни. Повышенный уровень тревожности указывает на то, что ребенок плохо эмоционально адаптируется к определенным социальным ситуациям» [4].

«Наличие страхов, не соответствующих возрасту, мешает нормальному функционированию ребенка. Страх как проявление эмоционального нарушения у детей дошкольного возраста в большей степени связан со сложностью и неустойчивостью внутреннего мира ребенка. В отличие от возрастных страхов, характерных для дошкольников, страхи детей с эмоциональными нарушениями обычно не связаны с каким-либо объектом или ситуацией, а скорее принимают форму беспричинных, беспредметных страхов» [5].

«Сниженная самооценка. Очень часто эмоционально неблагополучные дети имеют низкую самооценку, что выражается в болезненном восприятии критики со стороны окружающих, самобичевании за многочисленные неудачи, боязни браться за новые, сложные задачи и, соответственно, низкой мотивации к деятельности. Они застенчивы и нерешительны, обидчивы, необщительны, недоверчивы, немногословны, стеснительны в движениях и считают себя ниже других детей. В целом, такие дети легче поддаются манипуляциям со стороны взрослых и сверстников, имеют низкий социальный статус в группе и попадают в категорию изгоев» [7].

«Анализ научно-методических подходов, используемых для изучения эмоционального неблагополучия, позволил нам выделить его критерии и

показатели относительно дошкольников: неустойчивые эмоциональные реакции (частая смена эмоциональных реакций, преобладание неустойчивых эмоций); неадекватные эмоциональные реакции (неадекватная форма эмоциональных реакций детей, неадекватная интенсивность эмоциональных реакций); доминирование негативного эмоционального содержания (частое проявление страха, печали, гнева; преобладание сниженного настроения); наличие эмоциональных отклонений (повышенная тревожность; наличие страхов, превышающих возрастную норму); преобладание заниженной самооценки (неуверенность в себе; повышенная ранимость, впечатлительность; склонность к самообвинению)» [9].

«В исследовании также встречалось понятие «эмоциональное напряжение». В психологическом лексиконе напряжение определяется как психологическое состояние, вызванное ожиданием неблагоприятного для субъекта события, сопровождающееся общим чувством дискомфорта, тревоги, а иногда даже страха» [3].

К основным признакам эмоционально напряженного состояния у детей В.Г. Алямовская относит стойкое нарушение сна, которое проявляется в том, что ребенок плохо и беспокойно спит; чувствует усталость после работы, которая недавно была для него легкой; становится иррациональным, часто плачет по незначительным поводам или, наоборот, становится слишком агрессивным. Ребенок рассеян и забывчив на уроках. Ребенок теряет уверенность в себе и своих сильных сторонах, ищет больше одобрения и поддержки у взрослых и «сворачивается калачиком рядом с ними». Он или она становится беспокойным и раздражительным, проявляет ранее не наблюдавшееся упрямство и поведение [1].

Как подчеркивали К.С. Лебединская, А.С. Спиваковская и другие исследователи, длительные переживания могут привести к неврозу. Как отметила Д. Гизатулина, для детей главным препятствием на пути к неврозу является эмоциональная стабильность, и, соответственно, эмоциональная нестабильность – это быстрый путь к неврозу.

Как отмечают исследователи, «дети постепенно приобретают свойства эмоциональной стабильности по мере формирования сложных эмоций и развития функций эмоционального отражения, осмысления и контроля деятельности» [1]. По мнению Е.П. Ильина, «не существует такого понятия, как общая эмоциональная устойчивость. Стабильность варьируется в зависимости от различных факторов, вызывающих эмоции» [1]. Ссылаясь на эту позицию, он вводит понятие «эмоциональная стабильность личности в связи со специфическими аффективными факторами» [12; 23]. «Такое понимание эмоциональной стабильности пересекается с понятием «ситуативной эмоциональной реактивности» детей на конкретные стимулы (объекты, предметы, ситуации). Это позволяет разделить эмоциональную устойчивость на общую, определяемую функциональными и психофизиологическими характеристиками детства (созревание нервной системы, формирование регуляторных и произвольных механизмов), и ситуативную, определяемую психологическими характеристиками личности (содержание эмоционального опыта, уровень эмоционального благополучия, значимость эмоциональной ситуации личности, актуальное психологическое состояние)» [23].

«Степень (уровень) общей эмоциональной стабильности характеризует временной промежуток между эмоциональным выражением и влиянием аффективных факторов. Чем больше промежуток времени между воздействием и реакцией, тем выше эмоциональная стабильность. Степень ситуативной эмоциональной устойчивости отличается, когда воздействие эмоционального фактора имеет высокую личную значимость для ребенка или когда актуализация его эмоциональных переживаний, вероятно, превысит порог эмоционального возбуждения. Следует отметить, что совокупная интенсивность, продолжительность и направленность негативного эмоционального воздействия, состояние эмоционального дистресса могут снизить эмоциональную стабильность ребенка и привести к его невротизму» [21].

Как отмечает Е.И. Изотова, «функция эмоциональной устойчивости у детей может быть заявлена только в старших классах дошкольного учреждения. Он связан с постепенным успокоением эмоциональной нестабильности и реализацией механизмов эмоциональной регуляции» [11].

«Преобладает положительная эмоциональная стабильность, а состояние эмоционального благополучия является одним из основных эмоциональных детерминантов эмоциональной стабильности. Важным фактором эмоциональной стабильности является содержание и уровень эмоций, чувств и переживаний в стрессовых ситуациях. Эмоциональная устойчивость лишь частично зависит от типа нервной системы, некоторых признаков темперамента» [1].

«Терминологический анализ определения «эмоциональная стабильность» позволил нам разработать авторское определение этого понятия на этапе дошкольного детства» [4]. «Мы считаем, что эмоциональная стабильность – это один из компонентов эмоционального благополучия, индивидуальная характеристика эмоциональной сферы ребенка, которая представляет собой устойчивость эмоциональных реакций и установок ребенка в его взаимодействии со средой, обеспечивающих условия для его успешной адаптации в обществе, и выражается в адекватности эмоциональных реакций ребенка в его взаимодействии со средой, в интенсивности его эмоционального выражения и в характере его эмоциональных реакций» [1].

Итак, эмоциональное благополучие – это субъективная качественная характеристика эмоционального состояния ребенка. Эмоциональное благополучие – это полная характеристика или опыт, который фокусируется на чувствах, возникающих в результате успеха (или отсутствия успеха) в различных аспектах функционирования индивида.

«Категория эмоционального благополучия способна отражать не только маркеры (полярность) соответствующих эмоциональных представлений, но и способность индивида эффективно регулировать эти

представления. Психологическое благополучие напрямую связано с другими характеристиками, включая уровень счастья, удовлетворенность жизнью и субъективные оценки качества жизни. Поэтому эмоциональное благополучие неотделимо от психологического благополучия» [1].

Исследования эмоционального благополучия позволили выявить несколько его существенных характеристик. Преобладает позитивный эмоциональный контекст; преобладают состояния спокойствия, удовлетворенности и уверенности; возникает субъективное переживание благополучия; люди направлены на позитивные отношения с другими, основанные на доверии и заботе.

1.2 Проблема формирования эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста

Дошкольный возраст – важный этап в социализации человека. Это период, когда осваиваются основные навыки.

Дошкольное детство – это период позитивного психологического становления, основанного на фундаменте раннего детства.

Возрастные особенности дошкольников оказывают непосредственное влияние на эмоциональное благополучие детей дошкольного возраста, поэтому сначала рассмотрим некоторые возрастные особенности дошкольников.

«Психологическое развитие детей дошкольного возраста происходит через взаимодействие со взрослыми и сверстниками и через участие в разнообразных видах деятельности. В дошкольном возрасте раскрывается личность и некоторые ее составные элементы, такие как характер и интересы, склонности и способности. Все это сопровождается одновременным процессом социализации» [1].

Участие дошкольника в социальных формах взаимодействия происходит при участии взрослых, которые организуют, контролируют и оценивают поведение и деятельность дошкольника:

В период 2-3 лет улучшается понимание речи и активно развивается сама речь ребенка. В этот период дети не осознают мотивацию своих действий и проявляют импульсивность. Появляются первые попытки самоидентификации, которые связаны с кризисами и проявляются в виде упрямства, негативизма и барьеров в общении с окружающими.

«В возрасте 3-4 лет происходит развитие памяти и внимания, расцветает воображение и одновременно развивается наглядно-действенное мышление. Этот период связан с развитием самооценки и гендерной идентичности» [6].

«В возрасте 4-5 лет появляется ролевое взаимодействие в деятельности ребенка, которая в основном носит игровой характер. Дети приобретают навыки планирования действий и развивают образное мышление. Для этой возрастной группы характерна повышенная агрессивность. В детских группах появляются первые лидеры» [6].

«В возрасте 5-6 лет дети исполняют роли в игре. Дети развивают навыки установления социальных отношений и осознают свое подчиненное положение в деятельности взрослых» [6].

«В возрасте от 6 до 7 лет у детей формируются навыки сложного взаимодействия с людьми. В этот период заканчивается дошкольный возраст, ребенок осваивает формы общения с людьми, а в конце дошкольного периода происходит окончательная самоидентификация и формирование собственной позиции ребенка» [6].

Маленький ребенок находится во власти эмоциональных проявлений, потому что он не умеет их контролировать. Эмоции быстро приходят и уходят.

Основными факторами развития детей дошкольного возраста являются. Осознание социальных эмоций, связанных с ответственностью и моралью;

эмоции приобретают осознанные качества через разговорный язык; эмоциональная сфера выражает общее психическое состояние и физическое здоровье ребенка.

«Ребенок дошкольного возраста очень эмоционален, и чувства могут доминировать в его жизни, эмоционально окрашивая его высказывания. Одним из самых сильных источников опыта являются его или ее отношения с окружающими людьми. Поведение ребенка определяется потребностью в положительных и приятных эмоциях от людей. Эта потребность порождает множество сложных эмоций, связанных с любовью, ревностью, сочувствием, завистью и т.д.

Если близкий человек проявляет любовь и хорошие манеры по отношению к ребенку, то ребенок чувствует себя эмоционально счастливым, уверенным и защищенным. Также поощряется эмоциональное, физическое и психическое благополучие ребенка. Благоприятный эмоциональный климат способствует развитию личностных качеств и формированию позитивного отношения к жизни, людям и ситуациям. Дети учатся выражать такие эмоции, когда чувства вызывают положительный отклик.

Чувства могут помогать или мешать развитию ребенка. Если ребенок находится в нейтральном состоянии, он может осознанно реагировать на объекты. Когда эмоциональные цвета присутствуют в перцептивном процессе, ребенок испытывает сильные эмоции и фиксируется на сенсорном плане» [6].

Важным фактором в определении того, насколько эмоционален человек, является степень выражения чувств в процессе работы. Эмоциональные проявления ускоряют выполнение легких задач и откладывают более сложные. В целом, приятные эмоции, связанные с успехом, повышают производительность, в то время как неприятные эмоции, связанные с неудачей и поражением, замедляют этот процесс.

«Хорошо известно, что дети дошкольного возраста эмоционально неустойчивы, поэтому педагоги должны приложить все усилия для создания благоприятной обстановки в группе и в детском саду» [1].

Проанализировав исследования А.Д. Кошелевой и в свете других источников, выделим следующие психологические условия эмоционального благополучия детей в организационных условиях дошкольного образования:

- «Деятельность педагога, направленная на развитие здоровой эмоциональной сферы;
- эмоциональная среда, общий уклад жизни в детском саду;
- благополучие ребенка во время посещения им детского сада;
- особенности взаимодействия ребенка со взрослыми (воспитателями, помощниками воспитателей, другими специалистами, работающими с детьми);
- специфика взаимодействия ребенка с детьми в группе, в которой он участвует» [13].

Все это тесно взаимосвязано и взаимозависимо для достижения всестороннего и гармоничного эмоционального развития личности.

Давайте рассмотрим каждое условие подробнее.

Первое условие, когда деятельность педагога направлена на развитие благоприятного эмоционального поля, состоит из:

- адаптация ребенка;

Установление эмоциональной связи с ребенком.

Развитие позитивного отношения у детей и принятие ими нахождения в группе в центре дошкольного образования.

Вовлечение ребенка в деятельность детского сада.

Создание положительного эмоционального климата в детской группе для вновь прибывших.

Обеспечение эмоционально теплой атмосферы в группе.

- «Реализация положительных эмоциональных состояний (удовлетворение от познавательной, физической и творческой

деятельности; удовлетворение мотивации достижения, радость успеха, открытия нового; предвкушение интересной работы, задач, общения, игры; жизнерадостность и т.д.);

– условия для развития положительных эмоциональных состояний» [8; 21].

Акцентирование внимания участников образовательного процесса на их эмоциональном опыте (преподаватели должны приобрести навыки управления собственным эмоциональным состоянием и обеспечить эмоциональную основу образовательного процесса – техники привлечения, методы фасилитации и т.д.).

Использовать различные эмоциональные психолого-педагогические приемы для стимулирования положительных эмоциональных переживаний в деятельности (поощрение, юмор, подбадривание, ситуации успеха и т.д.).

«Нейтрализация негативных состояний (низкая самооценка, неуверенность в себе, повышенная тревожность, гнев, обида, страх, ревность и т.д.).

Развитие эмоциональной сферы (развитие всех ее компонентов: гармоничное развитие чувств и эмоций, развитие способности понимать свои эмоциональные состояния и их причины, развитие адекватной самооценки, преодоление повышенного эмоционального напряжения и тревожности)» [4].

Второе условие – это эмоциональная среда, то есть общий уклад жизни в детском саду.

«Цветовая гамма в группе должна быть спокойной для восприятия, но не монотонной. Обстановка должна быть эстетически приятной – в спальне, в раздевалке, во время еды, на прогулках и т.д. Музыкальное сопровождение в группах и на музыкальных занятиях должно быть соответствующим – не только обычные детские песенки, но и классические произведения, народная музыка, различные инструменты» [13].

Для того чтобы детям было комфортно в группе, важно не забывать о том, насколько удобно пользоваться шкафчиками для раздевания, не

слишком ли тугие краны в умывальной комнате, есть ли разнообразные игрушки и т.д. Следует помнить о двух вещах. Во-первых, это приобретение оборудования, которое поможет оптимизировать эмоциональное и чувственное развитие детей. Второй – пересмотреть существующий дизайн интерьера и оборудование с целью повышения их эмоциональной и развивающей направленности [13].

«Педагогическая задача по обеспечению эмоциональной разрядки и снятию эмоционального напряжения решается в зонах уединения, зонах двигательной активности детей, центрах «песка и воды» и уголках изобразительной деятельности. Чтобы стимулировать эмоциональный отклик детей на игровые действия и их желание участвовать в совместной игре, педагоги могут использовать игровые двигательные модули, игровые «гостиные», центры развивающих игр и т.д.» [13].

Таким образом, поскольку ребенок мало контролирует свою ситуацию, эмоционально стимулирующая среда будет стимулировать разнообразные эмоции и поможет снять эмоциональное напряжение. Однако также важно, чтобы окружающая среда давала ребенку чувство стабильности и безопасности.

Итак, эмоционально стимулирующая среда стимулирует различные эмоции ребенка и помогает снять эмоциональное напряжение, поскольку ребенок мало контролирует свое состояние. Но также важно, чтобы окружающая среда давала ребенку чувство стабильности и безопасности.

Третье условие – это здоровье ребенка, когда он посещает детский сад.

Методы охраны здоровья (здоровьесберегающие технологии) в детских садах – это «сочетание медицинских, психологических и педагогических мер, которые направлены не только на защиту детей, но и на формирование у них ценностного и сознательного отношения к состоянию своего здоровья» [15].

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольных организациях в соответствии с ФГОС ДО:

– медицинское лечение и профилактика;

- фитнес и укрепление здоровья;
- техники обеспечения социального и психологического благополучия детей;
- охрана здоровья и обогащение здоровья для педагогов дошкольных учреждений;
- медицинское просвещение для родителей;
- педагогические методы охраны здоровья в детских садах.

Психотерапевт Э. Кюблер-Росс высказывает следующую мысль: «здоровье человека можно представить в виде круга, состоящего из четырех квадрантов: физического, эмоционального, интеллектуального и духовного. Только сочетание всех этих аспектов может сформировать здорового и полноценного человека. Основная задача поддержания и укрепления здоровья – попытаться сбалансировать эти квадранты вокруг здоровья» [15].

«Психическое и физическое здоровье человека взаимосвязаны. Для успешного формирования у детей хорошего эмоционального состояния психологам и педагогам необходимо проводить групповые и индивидуальные тренинги и упражнения психической гимнастики для снятия напряжения, преодоления негативных эмоций и развития эмпатии у детей» [8].

«Следующим условием является специфика взаимодействия ребенка со взрослыми (воспитателями, помощниками воспитателей, другими специалистами, работающими с детьми)» [15].

Важным компонентом эмоционального благополучия ребенка в детском саду является отношение взрослых к ребенку. Готовность ребенка посещать детский сад зависит от того, как к нему относятся воспитатели и другие сотрудники дошкольного учреждения. Если к нему относятся с теплотой и заботой, ребенок начнет проявлять интерес, помогать воспитателю и адекватно реагировать на замечания. Если ребенка игнорируют или обращаются с ним неподобающим образом, он уйдет из

класса, откажется посещать детский сад и будет негативно реагировать на замечания педагога.

Структура общения взрослого с ребенком на каждом этапе дошкольного детства различна, и М.И. Лисина в своем исследовании выделяет четыре формы общения:

Ситуативно-личностная (с 2 месяцев) – роль взрослого на этой стадии заключается в том, чтобы привлечь ребенка в качестве центрального объекта познания и деятельности; быть источником привязанности и внимания, независимо от поведения ребенка.

Ситуативно-операциональная (с 6 месяцев) – роль взрослого на этом этапе заключается в том, чтобы быть партнером, ролевой моделью, экспериментатором, помощником, организатором, участником совместной предметной деятельности в игре.

Внеситуативное познание (3-4 года) – на этом этапе ребенок выходит из визуальных ситуаций, на которых были сосредоточены все его прежние интересы. Теперь его или ее больше интересует, как устроен мир природных явлений и человеческих отношений, который он или она открывает для себя. Взрослый становится основным источником информации и всезнающим эрудитом.

«Внеситуативно-личностная (5-7 лет) – взрослый является для ребенка высшим авторитетом, чьи указания, просьбы и замечания принимаются по-деловому, без оскорблений, без капризов и отказа от трудных заданий. Эта форма общения важна для подготовки к школе, и если она не будет развита к 6-7 годам, ребенок не будет психологически готов к школе» [17].

«Специфическими элементами взаимодействия ребенка с детьми в группе, в которую он входит, являются следующим условием.

Взаимодействие ребенка в группе также влияет на эмоциональное благополучие. В теплой и дружественной среде ребенок чувствует себя увереннее и спокойнее, когда он может рассчитывать на помощь и

поддержку сверстников и на их участие в потенциально эмоционально комфортных или некомфортных ситуациях.

Дружеские отношения между сверстниками создают положительный эмоциональный климат в группе» [17].

Формы общения дошкольников со сверстниками (Б.С. Волков, Н.В. Волкова).

В возрасте 2-4 лет преобладает эмоциональное и практическое общение со сверстниками. Оно характеризуется:

«Интерес к другому ребенку.

Попытки привлечь внимание сверстника к себе.

Высокий уровень внимания к своему поведению.

Желание продемонстрировать свои достижения сверстнику и вызвать у него ответную реакцию» [5].

К 4 годам развиваются ситуативно-деловая формы общения.

«Доминирующую роль в этот период занимает ролевая игра. Сейчас сверстники занимают больше места в общении, чем взрослые. Дети предпочитают играть вместе, а не поодиночке. Играя взятые на себя роли, они вступают в деловые отношения, часто меняя при этом свой голос, тон голоса и манеру поведения. Это облегчает переход к личным отношениям. Однако основным элементом коммуникации остается деловое сотрудничество. Наряду с потребностью в сотрудничестве, существует также потребность в признании со стороны коллег» [7].

В конце дошкольного детства у многих детей развивается бесконтекстная и коммерческая форма общения [4].

«В возрасте 6-7 лет дети рассказывают друг другу о местах, где они побывали, и о вещах, которые они видели. Они оценивают поведение других детей и задают личные вопросы своим сверстникам. Некоторые могут долго говорить, не делая ничего практического. Однако самое важное для детей – делать что-то вместе, то есть играть в общую игру или заниматься продуктивной деятельностью. Именно в этот момент формируется особое

отношение к другому ребенку, которое можно описать как личностное отношение» [4].

Сверстник сам по себе становится цельной личностью, а это значит, что между детьми возможны более глубокие межличностные отношения. Однако не у всех детей формируется такое личное отношение к окружающим. У многих из них есть эгоистическое, конкурентное отношение к своим сверстникам. Такие дети нуждаются в особой психолого-педагогической поддержке [4].

Таким образом, все окружение ребенка взаимосвязано и совместно влияет на его развитие. Поскольку ребенок приходит в наш мир без каких-либо знаний, взрослый должен создать все условия для его обучения. Созданные условия определяют, вырастет ли ребенок в гармонии или с дефектами.

«Эмоциональное благополучие формируется под влиянием воспитания, развития и обучения, а также личного жизненного опыта. Эмоциональная жизнь, эмоциональное благополучие, эмоциональное выражение и все высшие человеческие эмоции развиваются благодаря слаженной работе всех, кто вовлечен в этот процесс. Педагогическая работа, обогащающая эмоциональный опыт детей, уменьшающая или даже устраняющая недостатки его эмоционального развития и благополучия должна быть основана на следующих психологических условиях: деятельность педагогов, направленная на развитие хорошо функционирующей эмоциональной сферы; эмоциональная среда, общий уклад жизни в детском саду; благополучие ребенка в детском саду; конкретное содержание взаимодействия ребенка со взрослыми (воспитателями, помощниками воспитателей, другими специалистами, работающими с детьми); взаимодействие ребенка с детьми в группе, которую он/она посещает» [4].

Выводы по первой главе

Эмоциональное благополучие – это субъективная качественная характеристика эмоционального состояния ребенка. Эмоциональное благополучие – это полная характеристика или опыт, который фокусируется на чувствах, возникающих в результате успеха (или отсутствия успеха) в различных аспектах функционирования индивида. Исследования эмоционального благополучия позволили выявить несколько его существенных характеристик. «Преобладает позитивный эмоциональный контекст; преобладают состояния спокойствия, удовлетворенности и уверенности; возникает субъективное переживание благополучия; люди направлены на позитивные отношения с другими, основанные на доверии и заботе» [1].

Эмоциональное благополучие формируется под влиянием воспитания, развития и обучения, а также личного жизненного опыта. Эмоциональная жизнь, эмоциональное благополучие, эмоциональное выражение и все высшие человеческие эмоции развиваются благодаря слаженной работе всех, кто вовлечен в этот процесс. Педагогическая работа, обогащающая эмоциональный опыт детей, уменьшающая или даже устраняющая недостатки его эмоционального развития и благополучия должна быть основана на следующих психологических условиях: «деятельность педагогов, направленная на развитие хорошо функционирующей эмоциональной сферы; эмоциональная среда, общий уклад жизни в детском саду; благополучие ребенка в детском саду; конкретное содержание взаимодействия ребенка со взрослыми (воспитателями, помощниками воспитателей, другими специалистами, работающими с детьми); взаимодействие ребенка с детьми в группе, которую он/она посещает» [1].

Глава 2 Экспериментальное исследование реализации психологических условий эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста

2.1 Выявление уровня сформированности эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста

Опытно-экспериментальная работа по теме исследования проводилась на базе МБОУ Школа № 37 г. о. Самара («Школа дошкольника»).

График работы: понедельник-пятница: 7.00-19.00 без перерыва на обед; суббота, воскресенье, праздничные дни – выходной.

Жизнь группы подчиняется строгому расписанию, которое в обязательном порядке вывешивается воспитателем на доске с информацией для родителей.

В рамках работы отдела «Школа дошкольника» с детьми проводятся занятия по математике, грамоте, развитию речи, развитию познавательных способностей. Занятия проводят учителя-предметники.

Для проведения педагогического эксперимента были выбраны дети 5-7 лет в количестве 30 человек. Для удобства вся выборка поделена на две группы – экспериментальная группа – 15 детей и контрольная группа – 15 человек. Список участников эксперимента представлен в приложении А.

Исследование состояло из трех этапов.

Этап 1 – констатирующий эксперимент. Для определения исходного уровня сформированности эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста была проведена первичная диагностика.

Этап 2 – формирующий эксперимент. Разработка и реализация психологических условий, способствующих формированию эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста. Дети, составившие контрольную группу, не были включены в формирующий эксперимент.

Этап 3 – контрольный эксперимент. После завершения формирующего эксперимента была проведена повторная диагностика уровня сформированности эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста как в экспериментальной, так и в контрольной группах, результаты были обработаны и проанализированы.

Цель констатирующего эксперимента – выявить уровень сформированности эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста.

На основе анализа исследований Л.С. Выготского, Т.А. Данилиной, А.П. Жавнерко, А.И. Захарова, А.Д. Кошелевой, Н.В. Пожиткиной мы выделили ряд показателей эмоционального благополучия у детей старшего дошкольного возраста и подобрали соответствующие им диагностические задания, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели эмоционального благополучия у детей старшего дошкольного возраста

Показатели	Диагностические задания
Уровень эмоционального неблагополучия	Диагностическое задание 1 «Проективные рассказы» Автор: Т.А. Данилина
Вид эмоционального состояния	Диагностическое задание 2 «Оценка эмоционального состояния по типу сдвига цветовой чувствительности» Автор: Э.Т. Дорофеева
Уровень тревожности	Диагностическое задание 3 «Тест тревожности» Авторы: Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки
Наличие чувства страха	Диагностическое задание 4 «Методика диагностики детских страхов» Автор: А.И. Захаров
Уровень понимания эмоций	Диагностическое задание 5 «Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке» Авторы: Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина

Обработка результатов исследования производилась путем оценки уровня сформированности эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста по балльной системе.

Для диагностики подбирались методики в соответствии с возрастными особенностями испытуемых.

Обработка данных: результаты каждого проведенного обследования оцениваются в баллах и заносятся в протокол. В результате проведения данной диагностики нами были выделены следующие уровни (по каждому заданию): высокий уровень (2 балла), средний уровень (1 балл), низкий уровень (0 баллов).

Сводные данные диагностики уровня сформированности эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста по каждой методике, полученные в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем этапе исследования, представлены в приложении Б.

Рассмотрим полученные результаты уровня сформированности эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста по каждому из заданий.

Диагностическое задание 1 «Проективные рассказы» Автор: Т.А. Данилина.

Цель: «выявить уровень эмоционального неблагополучия у детей старшего дошкольного возраста» [1].

Полученные результаты диагностики представлены на рисунке 1.

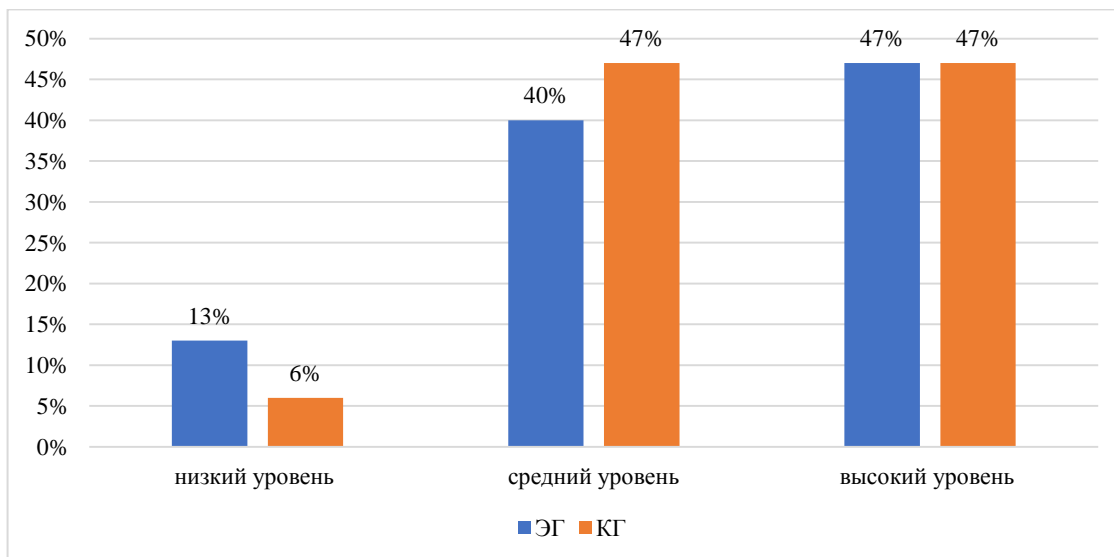


Рисунок 1 – Результаты диагностики уровня эмоционального неблагополучия контрольной и экспериментальной групп по методике «Проективные рассказы» (автор: Т.А. Данилина)

Итак, исходя из результатов, отображенных на рисунке, мы можем сделать вывод, что:

Высокий уровень эмоционального неблагополучия был выявлен у 7 (47%) детей экспериментальной группы – Ангелина Д., Андрей Е., Дарина Г., Анна Ц., Богдан Ж., Ирма П., Алла Л. и 7 (47%) детей контрольной группы – Ксения В., Каролина П., Алина М., Богдан М., Анастасия К., Ольга Н., Олеся В. «У этих детей в большинстве случаев продолжение рассказа носит отрицательный характер. Эти дети испытывают чувства страха, отчаяния, неудовлетворенности, гнева, часто находятся в напряжении» [8].

Средний уровень эмоционального неблагополучия был выявлен у 6 (40%) детей экспериментальной группы – Амелия К., Олег Ш., Сабина Е., Елизавета Г., Ульяна Р., Вероника О. и 7 (47%) детей контрольной группы – Анатолий Ц., Арина И., Валентин Г., Антон Л., Даниил Р., Виктор Д., София К.. «Эти дети чаще придумывали нейтральное продолжение рассказа. Эти дети не испытывают чувства страха, они более спокойные и уверенные в себе. Нет ярко выраженных эмоций» [8].

Низкий уровень эмоционального неблагополучия был выявлен у 2 (13%) детей экспериментальной группы – Дмитрий Л. и Роман Б. и 1 (6%) ребенка контрольной группы – Василий С.. «Обычно эти дети придумывали положительное окончание истории, где ребенок испытывает яркие положительные эмоции» [8].

Диагностическое задание 2 «Оценка эмоционального состояния по типу сдвига цветовой чувствительности» Автор: Э.Т. Дорофеева.

Цель: «выявить вид эмоционального состояния у детей старшего дошкольного возраста» [1].

Результаты диагностики представлены на рисунке 2.

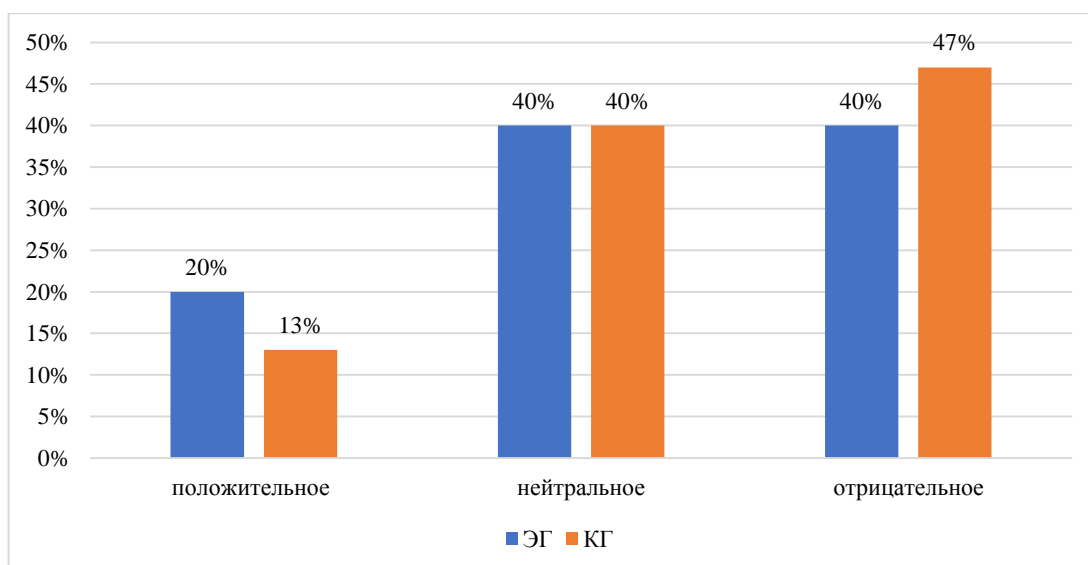


Рисунок 2 – Результаты диагностики вида эмоционального состояния контрольной и экспериментальной групп по методике «Оценка эмоционального состояния по типу сдвига цветовой чувствительности» (автор: Э.Т. Дорофеева)

Итак, исходя из результатов, отображенных на рисунке, мы можем сделать вывод, что:

Отрицательное эмоциональное состояние было выявлено у 6 (40%) детей экспериментальной группы – Ангелина Д., Андрей Е., Дарина Г., Анна Ц., Богдан Ж., Алла Л. и 7 (47%) детей контрольной группы – Ксения В., Анатолий Ц., Каролина П., Алина М., Богдан М., Анастасия К., Ольга Н.. «Такие дети синий цвет выбирали первым. У них доминируют сильные отрицательные эмоции, состояние этих детей варьируется от состояния озабоченности до тревоги, от состояния грусти до подавленности» [8].

Нейтральное эмоциональное состояние было выявлено у 6 (40%) детей экспериментальной группы – Амелия К., Олег Ш., Елизавета Г., Ульяна Р., Ирма П., Вероника О. и 6 (40%) детей контрольной группы – Арина И., Валентин Г., Антон Л., Даниил Р., Олеся В., Виктор Д. «Дети первым выбирали зеленый цвет. У таких детей отсутствуют выраженные переживания. Это состояние оценивается как спокойное, самое наилучшее для осуществления гуманных взаимоотношений, разнообразных видов и

разновидностей детских видов деятельности, которые не требуют напряжения» [8].

Положительное эмоциональное состояние было выявлено у 3 (20%) детей экспериментальной группы – Сабина Е., Дмитрий Л., Роман Б., и 2 (13%) детей контрольной группы – София К., Василий С.. «Эти дети преимущественно первым цветом выбирали красный. Это состояние оценивается как беспокойное, активное, возбужденное. Преобладают положительные эмоции, хорошее веселое настроение» [8].

Диагностическое задание 3 «Тест тревожности» Авторы: Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки.

Цель: «выявить уровень тревожности детей старшего дошкольного возраста» [1].

Результаты диагностики представлены на рисунке 3.

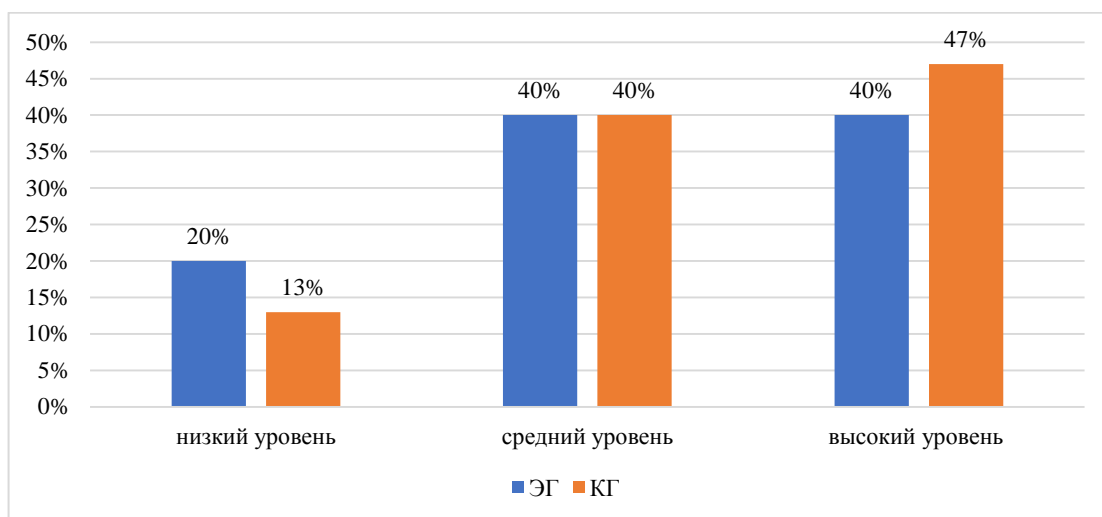


Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня тревожности контрольной и экспериментальной групп по методике «Тест тревожности» (авторы: Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

Итак, исходя из результатов, отображенных на рисунке, мы можем сделать вывод, что:

Высокий уровень тревожности был выявлен у 6 (40%) детей экспериментальной группы – Ангелина Д., Андрей Е., Дарина Г., Анна Ц., Богдан Ж., Алла Л. и 7 (47%) детей контрольной группы – Ксения В.,

Анатолий Ц., Каролина П., Алина М., Богдан М., Анастасия К., Ольга Н.. «При выполнении задания эти дети проявляли нервозность и беспокойство. Им было интересно: узнают ли о результатах родители или воспитатели, правильно ли они отвечают и как отвечают другие дети. Эти дети часто выбирали рисунок с изображением грустного лица» [8]. При ответе на вопрос «Почему?», они чаще говорили: «Потому что его ругают», «Потому что ее наказали», «Из-за того, что мама любит сестру, а не ее», «Потому что его все бросили и он один», «Потому что он плохой». У некоторых детей наблюдались навязчивые движения: грызли ногти, качание ногой, покусывание нижней губы. У отдельных детей были замечены физиологические признаки повышенной тревожности, например, учащенное дыхание, потели ладони» [8].

Средний уровень тревожности был выявлен у 6 (40%) детей экспериментальной группы – Амелия К., Олег Ш., Елизавета Г., Ульяна Р., Ирма П., Вероника О. и 6 (40%) детей контрольной группы – Арина И., Валентин Г., Антон Л., Даниил Р., Олеся В., Виктор Д. «Дети этого уровня при выполнении задания вели себя более спокойно, меньше переживали по поводу правильности ответа. Выбирали как веселые, так и грустные лица» [8].

Низкий уровень тревожности был выявлен у 3 (20%) детей экспериментальной группы – Сабина Е., Дмитрий Л., Роман Б., и 2 (13%) детей контрольной группы – София К., Василий С.. «Эти дети на протяжении всего выполнения задания вели себя спокойно, признаков тревожности не проявляли. В основном выбирали рисунок с изображением веселого лица» [8].

Диагностическое задание 4 «Методика диагностики детских страхов»
Автор: А.И. Захаров

Цель: «выявить уровень чувства страха у детей старшего дошкольного возраста» [1].

Результаты диагностики представлены на рисунке 4.

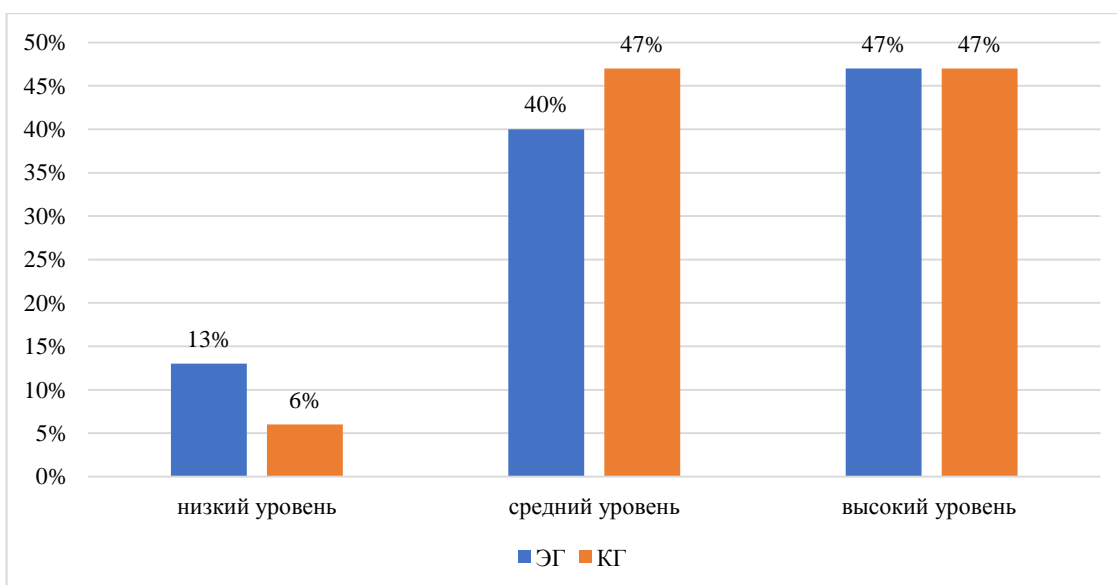


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня чувства страха контрольной и экспериментальной групп по методике «Методика диагностики детских страхов» (автор: А.И. Захаров)

Итак, исходя из результатов, отображенных на рисунке, мы можем сделать вывод, что:

Высокий уровень чувства страха был выявлен у 7 (47%) детей экспериментальной группы – Ангелина Д., Андрей Е., Дарина Г., Анна Ц., Богдан Ж., Ирма П., Алла Л. и 7 (47%) детей контрольной группы – Ксения В., Каролина П., Алина М., Богдан М., Анастасия К., Ольга Н., Олеся В.. «Эти дети, больше чем на половину задаваемых вопросов ответили положительно. Для этих детей характерны следующие страхи: страх смерти, страх перед папой и мамой, страх наказания, социальные страхи, медицинские» [8].

Средний уровень чувства страха был выявлен у 6 (40%) детей экспериментальной группы – Амелия К., Олег Ш., Сабина Е., Елизавета Г., Ульяна Р., Вероника О. и 7 (47%) детей контрольной группы – Анатолий Ц., Арина И., Валентин Г., Антон Л., Даниил Р., Виктор Д., София К. «Эти дети, меньше чем на половину задаваемых вопросов ответили положительно. Для этих детей характерны страхи смерти, животных и сказочных персонажей, войны, нападения, пожара, наказания, боли» [8].

Низкий уровень чувства страха был выявлен у 2 (13%) детей экспериментальной группы – Дмитрий Л. и Роман Б. и 1 (6%) ребенок контрольной группы – Василий С.. «Этим детям присущи только те страхи, которые в норме для ребенка возраста старшего дошкольного возраста: страх смерти, страшных снов, сказочных персонажей, войны» [8].

Диагностическое задание 5 «Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке» Авторы: Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина.

Цель: «выявить уровень понимания эмоций детьми старшего дошкольного возраста» [1].

Результаты диагностики представлены на рисунке 5.

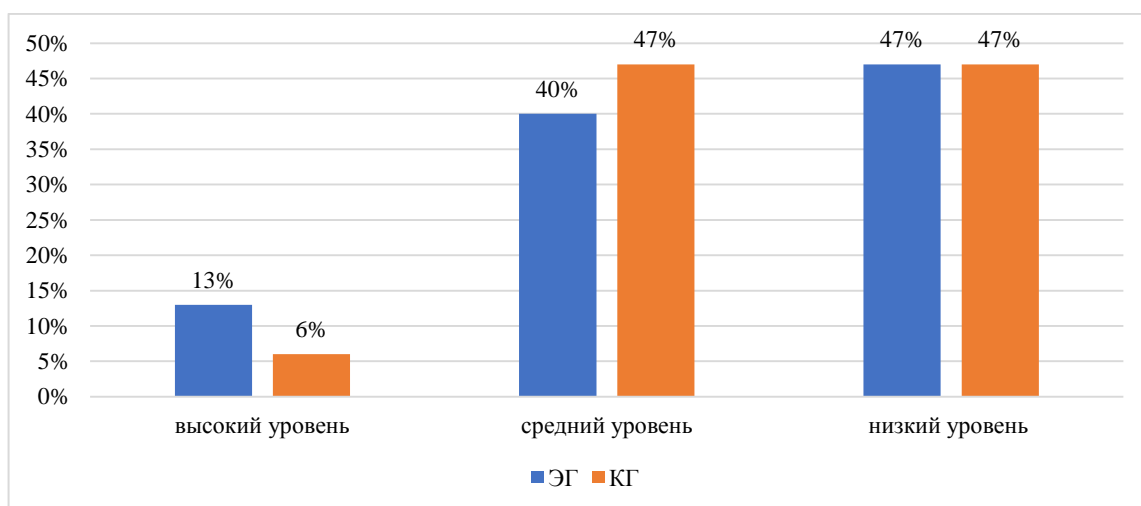


Рисунок 5 – Результаты контрольной и экспериментальной групп по методике «Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке» (авторы: Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина)

Итак, исходя из результатов, отображенных на рисунке, мы можем сделать вывод, что:

Высокий уровень понимания эмоций был выявлен у 2 (13%) детей экспериментальной группы – Дмитрий Л. и Роман Б. и 1 (6%) ребенка контрольной группы – Василий С.. «Эти дети точно называли большинство закодированных эмоциональных состояний» [8].

Средний уровень понимания эмоций был выявлен у 6 (40%) детей экспериментальной группы – Амелия К., Олег Ш., Сабина Е., Елизавета Г.,

Ульяна Р., Вероника О. и 7 (47%) детей контрольной группы – Анатолий Ц., Арина И., Валентин Г., Антон Л., Даниил Р., Виктор Д., София К. Ребенок не всегда может четко назвать эмоцию, но всегда верно определяет ее по знаку.

Низкий уровень понимания эмоций был выявлен у 7 (47%) детей экспериментальной группы – Ангелина Д., Андрей Е., Дарина Г., Анна Ц., Богдан Ж., Ирма П., Алла Л., и 7 (47%) детей контрольной группы – Ксения В., Каролина П., Алина М., Богдан М., Анастасия К., Ольга Н., Олеся В. Эти дети не знают эмоции, не называют их, либо называют противоположную по знаку эмоцию.

Таким образом, обобщая результаты по 5 заданиям мы можем выявить общий уровень сформированности эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста (рисунок 1).

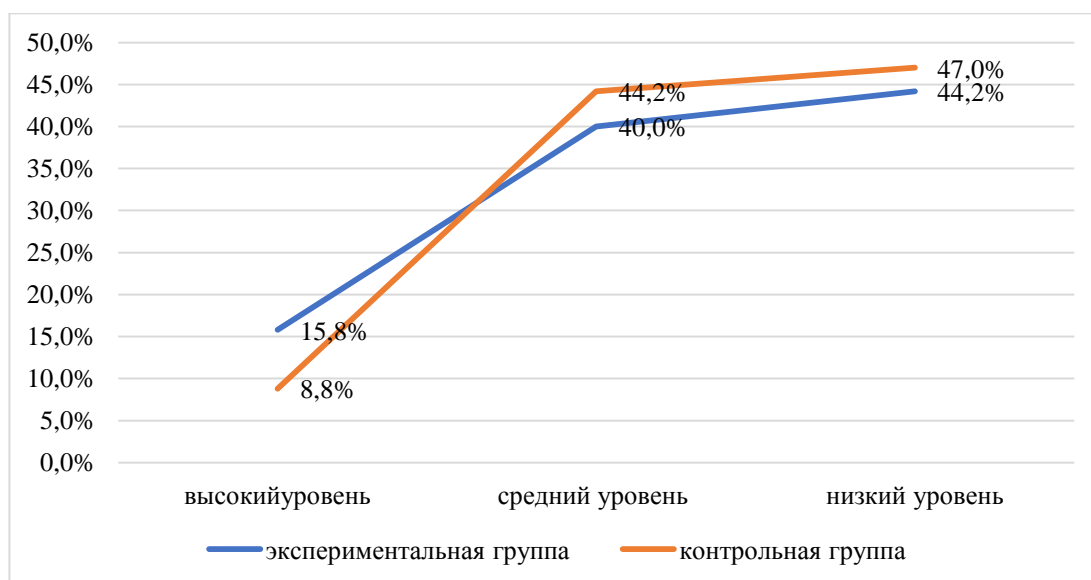


Рисунок 6 – Сравнительные результаты уровня сформированности эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста

В результате 15,8% детей в экспериментальной группе и 8,8% детей в контрольной группе имели высокий уровень эмоционального благополучия. «Эти дети характеризовались положительным эмоциональным фоном. Дети были спокойны, их эмоции были в основном хорошими, у них не было чувства страха или тревоги. У них достаточно самоуважения и уверенности в себе, поэтому они не боятся начинать новую деятельность. Эти дети хорошо

понимают эмоции и могут правильно и четко их назвать. Дети не испытывали трудностей в установлении связей со сверстниками и взрослыми» [1].

40% детей из экспериментальной группы и 44,2% детей из контрольной группы показали средний уровень сформированности эмоционального благополучия. «Эти дети были внешне спокойны и не проявляли явных признаков эмоций. Их эмоциональное состояние было нейтральным. Тревога редко проявляется и носит ситуативный характер; эта тревога связана с конкретной ситуацией и является результатом ряда событий. Дети часто испытывают чувство беспомощности и незащищенности. В результате они часто боятся играть в новые игры или начинать новую деятельность. Они довольно самокритичны и имеют завышенные ожидания от себя. Эти дети понимают эмоции других людей и не всегда могут четко назвать эмоцию, но всегда могут правильно определить ее по признакам. Иногда дети испытывают трудности во взаимодействии со сверстниками» [1].

У 44,2% детей в экспериментальной группе и у 47% детей в контрольной группе выявлен низкий уровень. «Эти дети были очень нервными и формальными. Они характеризовались чрезмерной тревожностью и нервозностью. Дети испытывали чувства страха, отчаяния, неудовлетворенности и гнева. Их эмоциональное состояние преимущественно негативное, и они испытывают отрицательные эмоции. Часто эти дети легко расстраиваются и не могут сдерживать слез. Эти дети плохо понимают эмоции других людей и не могут их назвать. Им трудно взаимодействовать со сверстниками, они плохо общаются и не уверены в себе и своих способностях» [1].

Таким образом, можем сделать вывод, что большинство испытуемых экспериментальной группы и контрольной группы имеют низкий уровень сформированности эмоционального благополучия.

Детям необходима специально организованная работа по укреплению их эмоционального благополучия, которая будет основана на реализации психологических условий, обоснованных нами в параграфе 2.2.

Реализация психологических условий, способствующих формированию эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста, что будет являться содержанием нашей формирующей работы.

2.2 Реализация психологических условий, способствующих формированию эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста

В соответствии с целью, задачами и гипотезой исследования, а также учитывая результаты констатирующего эксперимента, мы поставили цель формирующего этапа экспериментального исследования: обосновать и экспериментально проверить эффективность психологических условий, способствующих формированию эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста.

«Программа коррекции негативных эмоциональных состояний «Колыбель детской души» рассчитана на детей старшего дошкольного возраста с повышенным уровнем тревожности, наличием страхов, неприятия к окружающим, неуверенностью в себе, низкой самооценкой, а также ориентирована на родителей воспитанников, педагогов дошкольного учреждения» [3].

Успешное формирование эмоционального благополучия дошкольников возможно, если:

- «Определены факторы, влияющие на формирование эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста;
- отобраны необходимые методы формирования эмоционального благополучия детей;
- определены педагогические условия, дающие возможность

формированию эмоционального благополучия детей дошкольного возраста» [7].

Опираясь на исследования И.В. Вачкова, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, Л.Д. Коротковой, Е.Л. Набойкиной мы разработали программу коррекции негативных эмоциональных состояний «Колыбель детской души», отражающую следующие психологические условия, уменьшающие или даже устраняющие недостатки в эмоциональном развитии и благополучии детей старшего дошкольного возраста:

- «Деятельность педагога направлена на развитие хорошо функционирующей эмоциональной сферы;
- эмоциональная обстановка, общий уклад жизни в детском саду;
- благополучие ребенка во время пребывания в детском саду;
- специфика взаимодействия ребенка со взрослыми (воспитателями, помощниками воспитателей, другими специалистами, работающими с детьми);
- взаимодействие ребенка с детьми в группе, в которой он участвует» [4].

Цель программы: содействовать формированию эмоционального благополучия у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи программы:

- «Снизить тревожность у детей старшего дошкольного возраста;
- снизить психоэмоциональное напряжение у детей старшего дошкольного возраста;
- содействовать взаимодействию родителей и специалистов по снижению проявлений тревожности у детей старшего дошкольного возраста» [7].

Первичная целевая группа: старшие дошкольники.

Вторичная целевая группа: родителей детей старшего дошкольного возраста, педагоги.

Срок реализации программы: 4 месяца.

В структуре учебных занятий используются различные формы и методы работы: парная работа; групповая работа; визуализация; воображение.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия 35-45 минут.

Ход реализации программы:

Задача 1. Снизить тревожность у детей старшего дошкольного возраста (таблица 2).

Критерии эффективности:

- повышена самооценка;
- стали более уверенными в себе.

Таблица 2 – Мероприятия, направленные на снижение тревожности у детей старшего дошкольного возраста

Мероприятие/ действие	Срок реализации (неделя/месяц)	Целевая группа	Исполнители
Занятие 1. «Настроение»	1 неделя	Старшие дошкольники	Педагог-психолог
Занятие 2. «Найди радость»	2 неделя	Старшие дошкольники	Педагог-психолог
Занятие 3. «Я не боюсь»	3 неделя	Старшие дошкольники	Педагог-психолог
Занятие 4. «Волшебники»	4 неделя	Старшие дошкольники	Педагог-психолог
Занятие 5. «Поиграем со страхами»	5 неделя	Старшие дошкольники	Педагог-психолог

«Организационные условия проведения занятий: программа состоит из 15 занятий, регулярность занятий – 2 раза в неделю. Занятия проводятся с группой детей в количестве 15 человек, продолжительность занятий 25-30 мин. Технические средства – магнитофон, аудиокассеты (с музыкальными фрагментами соответствующего характера – для расслабления и снятия эмоционального напряжения)» [7].

Этапы реализации программы:

- «Ритуал приветствия (позволяет сплотить детей, создать атмосферу группового доверия и принятия);
- разминка (воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности;
- основное содержание занятия (совокупность упражнений и приемов, направленных на решение задач коррекции;
- рефлексия (детьми даются две оценки: эмоциональная и смысловая);
- ритуал прощания» [7].

Методы и техники, используемые в работе:

- «игровые методы: подвижные, ролевые, развивающие игры, игры на телесный контакт, игровые упражнения.
- психогимнастические упражнения;
- танцевальные упражнения;
- концентрация: сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях;
- релаксация; подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения;
- функциональная музыка: успокаивающая и восстанавливающая музыка, которая способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание» [9].

«Занятия имеют гибкую структуру, основанную на возрастных особенностях детей и наполнены различным содержанием. Каждое занятие начинается с игровой ситуации, что способствует повышению интереса детей, включает разнообразные игры и игровые упражнения, играя в которые дети не замечают терапевтического воздействия. Занятия организованы в форме тренинга. Во время занятий дети сидят в кругу. Круг создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание» [6].

Задача 2. Снизить психоэмоциональное напряжение у детей старшего

дошкольного возраста (таблица 3).

Критерии эффективности:

- повышен эмоциональный тонус;
- преобладание позитивных эмоций.

Таблица 3 – Мероприятия, направленные на снижение психоэмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста

Мероприятие/действие	Срок реализации (неделя/месяц)	Целевая группа	Исполнители
Занятие 6. «Снимаем напряжение»	6-7 неделя	Старшие дошкольники	Педагог-психолог
Занятие 7 «Зеркало»	8 неделя	Старшие дошкольники	Педагог-психолог
Занятие 8. «Самооценка»	9-10 неделя	Старшие дошкольники	Педагог-психолог
Занятие 9. «Мои эмоции»	11 неделя	Старшие дошкольники	Педагог-психолог
Занятие 10. «Я и другие»	12 неделя	Старшие дошкольники	Педагог-психолог

В качестве примера рассмотрим несколько проведенных нами занятий.

Занятие 1.

Первой задачей было детальное знакомство с группой и создание благоприятного эмоционального климата для восприимчивого и доверительного общения.

Во время занятий мы представляем три упражнения: упражнение 1 – «Знакомство», упражнение 2 – «Передача эмоций» и упражнение 3 – «Рисунок на спине».

В начале занятия дети и педагог свободно приветствовали друг друга. Далее мы предлагаем детям выполнить упражнение 1 «Знакомство друг с другом». Цель этого мероприятия – познакомить детей друг с другом и помочь им осознать, что они являются частью сообщества. Для этого мы предлагаем детям написать свои имена (если они умеют) или нарисовать свои символы на листе бумаги. Затем мы поставили их в пару с помощью считалок и попросили попытаться найти в символах что-то общее и

придумать маленькую историю, которая бы связала их вместе. Детям было дано 10-15 минут на размышление и обсуждение. Затем последовало обсуждение: два ребенка представили свои идеи, а остальные дети дополнили идеи друг друга.

Второе упражнение, которое мы предлагаем детям на этом занятии, называется «Передача эмоции». Его целью было развить их социальный интеллект, а также научить их распознавать эмоции окружающих. Мы просим детей встать в круг. Педагог начинает упражнение первым. Затем он/она делает определенное выражение лица, после чего поворачивается к ребенку рядом с собой (справа) с этим выражением и показывает его ребенку. Этот ребенок, в свою очередь, должен повторить выражение и показать его своему соседу, снова повернувшись направо. Игра продолжается до тех пор, пока «эпидемия эмоций» не охватит всех игроков. Любая эмоция может быть «показана»: гнев, радость, удивление. Примерная продолжительность игры – 7-10 минут. Мы считаем, что это упражнение помогает детям снять напряжение и научиться полностью распознавать эмоции своего партнера.

Заключительное упражнение 3, «Рисование на спине», предназначено для развития тонкости детского восприятия. Мы предлагаем детям расставить стулья в виде поезда, сидя друг за другом. Упражнение начинает педагог. Так, у он рисует картинку (желательно простую), скажем, солнца на спине одного ребенка. «Ребенок должен «прочитать» рисунок на своей спине и нарисовать то же самое на спине сидящего перед ним человека. И так далее. Затем каждый человек по очереди (начиная с последнего) говорит, что он или она «прочитали». Для рисования можно использовать только указательный палец. В конце упражнения педагог спрашивает каждого ребенка: «Легко ли тебе было «видеть» картинку спиной? Упражнение длится 10-12 минут» [1].

Затем подводится итог работы.

Таким образом, на наш взгляд, эти упражнения позволяют педагогу

дать детям почувствовать, что они находятся в настроении и состоянии человека, с которым им предстоит взаимодействовать, и понять, что каждый человек интересен и сам по себе, и как член группы.

Сначала некоторые дети отказывались играть, но уже через 15 минут они заинтересовались игрой и начали активно участвовать.

Занятие 2.

Мы проводили следующие упражнения: «Улыбка», «Корова, собака, кошка» и «Точка».

Цель упражнения 1 «Улыбка» – создать комфортную психологическую атмосферу в группе. Дети встают в круг, а педагог держит колокольчик и говорит: «У меня в руке волшебный колокольчик, который поможет нам подарить друг другу улыбку. Дети поворачиваются друг к другу, улыбаются, передают колокольчик и произносят слова: «Давайте посмотрим, друг на друга – подарим друг другу улыбку». Таким образом, каждый ребенок участвует в упражнении. Упражнение продолжается до тех пор, пока колокольчик не будет возвращен учителю. Это упражнение также можно выполнять под песню «От улыбки».

Чтобы научить детей внимательно слушать друг друга и взаимодействовать друг с другом, мы выполняем упражнение 2 «Корова, собака и кошка». «Педагог просит детей встать в широкий круг. Педагог подходит к детям и шепчет им на ухо название животного. Дети должны хорошо запомнить это, потому что через некоторое время им придется «стать» этим животным. Педагог говорит: «Теперь, пожалуйста, прикройте глаза руками и не подглядывайте. Я попрошу вас говорить так, как «говорит» ваше животное. Забудьте на время о человеческом языке. Медленно, осторожно и не открывая глаз, вы должны установить контакт со всеми животными, которые «говорят» так же, как и вы» [1]. Прислушайтесь к звукам и найдите своего спутника. Главное – будьте осторожны и помните, что нельзя кричать. Мы будем хорошо воспитанными маленькими зверюшками. Это упражнение длится 10-15 минут и выполняется под

строгим контролем педагога во избежание травм.

Последним выполняется упражнение 3 «Точка». Это делается для того, чтобы показать детям, что наше воображение может создавать удивительные вещи из простых материалов. «Педагог просит детей взять лист бумаги и нарисовать на нем 20 точек, разбросав их по листу (2-3 минуты). Затем мы разделили детей на две группы, и они обменялись листами бумаги с точками на них. Затем детям нужно соединить точки линией, чтобы появилось изображение человека, животного или предмета. Упражнение занимает от 5 до 7 минут. В конце игры каждый ребенок показывает свою картинку всем детям, а остальные угадывают, что на ней изображено» [1].

Таким образом, деятельность помогает создать благоприятный эмоциональный климат принятия и доверия. Дети дошкольного возраста учатся проявлять свою индивидуальность и самостоятельность и получают положительный эмоциональный настрой.

Все занятия проводятся и в помещении, где есть специальные зоны, чтобы у каждого ребенка было свое место для работы (на ковре, за столом), и на свежем воздухе.

Занятия организованы были с учетом индивидуальных особенностей детей.

Содержание занятий также соответствовало возрасту. Все занятия были веселыми и содержательными. Цели каждого занятия были хорошо продуманы. Дети умело слушали и выполняли задания.

Мы также усердно работали над тем, чтобы наша речь была выразительной, эмоциональной и грамотной. Данная отработка интонации удерживала внимание детей на протяжении всех игр и упражнений и поддерживала постоянный интерес к их работе.

Дополнительно некоторые игры и игровые упражнения из программы коррекции негативных эмоциональных состояний «Колыбель детской души» детей старшего дошкольного возраста представлены в приложении В.

Профилактика эмоционального неблагополучия дошкольников –

представляет собой комплексное взаимодействие родителей, педагогов и детей с целью предупреждения эмоционального и психологического неблагополучия дошкольников.

Задача 3. Содействовать взаимодействию родителей и специалистов по формированию эмоционального благополучия у детей старшего дошкольного возраста (таблица 4).

Критерии эффективности:

- расширены знания родителей и педагогов о способах снижения тревожности;
- установлено взаимодействие родителей и специалистов по формированию эмоционального благополучия у детей старшего дошкольного возраста.

Таблица 4 – Мероприятия, направленные на содействие взаимодействию родителей и специалистов по формированию эмоционального благополучия у детей старшего дошкольного возраста

Мероприятие/действие	Срок реализации (неделя/месяц)	Целевая группа	Исполнители
Круглый стол «Тревожные дети. Кто они?»	8 неделя	Педагоги	Педагог социальный, педагог-психолог
Лекция «Тревожность у детей старшего дошкольного возраста: причины, факторы, особенности проявления»	9 неделя	Родители детей с высокой тревожностью, педагога	Педагог-психолог
Лекция «Роль семьи в развитии тревожности у детей старшего дошкольного возраста»	10 неделя	Родители детей с высокой тревожностью	Педагог социальный, педагог-психолог
Круглый стол «Способы предупреждения и коррекции тревожности в начальной школе»	11 неделя	Педагоги	Педагог социальный, педагог-психолог
Лекция «Способы преодоления страхов»	12 неделя	Родители детей с высокой тревожностью	Педагог социальный, педагог-психолог

Также с целью профилактики эмоционального неблагополучия, нами были разработаны рекомендации для всех субъектов педагогического процесса.

Рекомендации для педагогов в рамках эмоционального неблагополучия дошкольников:

- формировать у детей умение принимать и оценивать свои и чужие достоинства и недостатки;
- формировать личностную рефлексию, умение находить выход из реально сложных ситуаций;
- проводить игровые образовательные технологии с детьми;
- выбирать игры и упражнения в соответствии возрасту и физическим возможностям;
- способствовать сплочению детского коллектива;
- правильно направлять внимание ребенка;
- сравнивать эмоциональные ощущения в рамках общения детей;
- развивать двигательную активность детей;
- способствовать хорошему эмоциональному настроению ребенка.

Рекомендации родителям в рамках формирования эмоционального благополучия детей:

- демонстрировать любовь и доброту относительно ребенка;
- поощрять конструктивную инициативу ребенка;
- формировать положительное настроение ребенка в течение дня;
- развивать коммуникативную и социальную сферу ребенка;
- способствовать активности ребенка в рамках трудовой деятельности;
- развивать интересы ребенка;
- быть терпеливым и чутким к проблемам ребенка;
- слушать ребенка и способствовать развитию его эмоциональной и двигательной активности;
- определять досуг ребенка;
- стремиться развивать морально-нравственные качества ребенка.

– личный пример.

Итак, коррекция эмоционального благополучия должна проводиться по специально разработанной программе. После ее полной реализации, упражнения и игры, включенные в программу, могут в дальнейшем использоваться для преодоления тревоги, развития чувства доверия и уверенности, снятия мышечного напряжения и т.д.

Нами также были сформированы основные рекомендации для родителей и педагогов с целью профилактики эмоционального неблагополучия ребенка. Основными правилами являются такие как личный пример и, безусловно, положительное отношение к ребенку.

2.3 Выявление эффективности психологических условий эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста

Цель контрольного этапа исследования: диагностика динамики уровня сформированности эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста. При оценке уровня сформированности эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста мы использовали те же методики, что и на констатирующем этапе исследования.

Сводные данные диагностики уровня сформированности эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста по каждому заданию, полученные в экспериментальной и контрольной группах на контрольном этапе исследования, представлены в приложении Г.

Рассмотрим полученные результаты уровня сформированности эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста по каждому из заданий.

Диагностическое задание 1 «Проективные рассказы» Автор: Т.А. Данилина. Результаты диагностики представлены на рисунке 7.

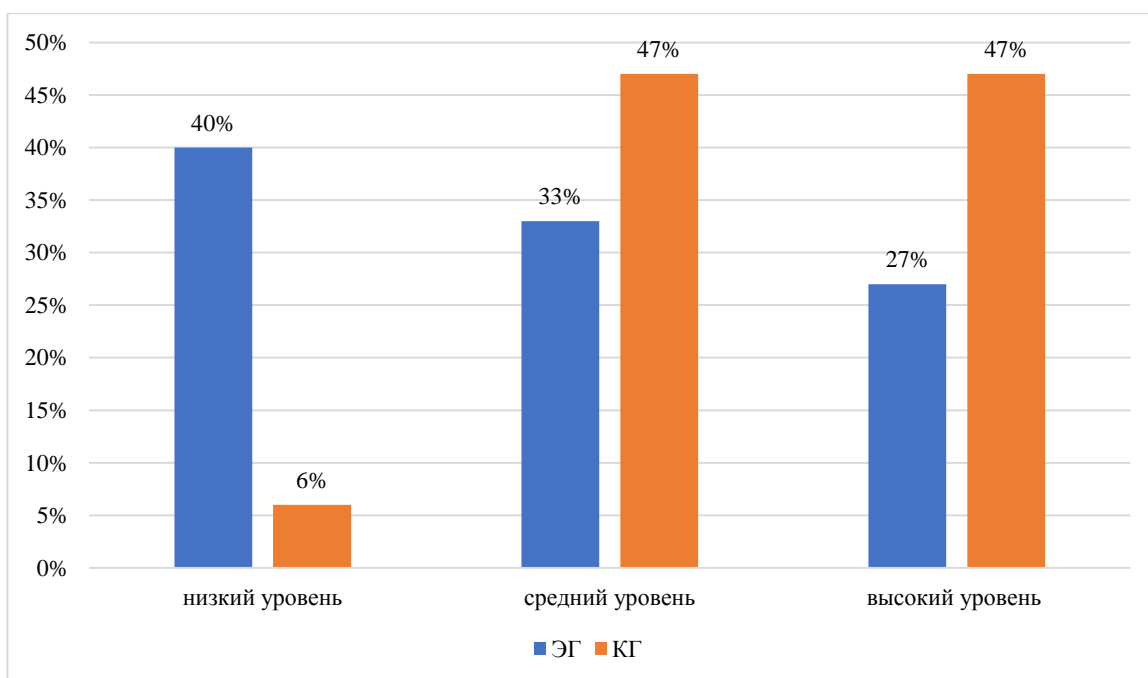


Рисунок 7 – Результаты диагностики уровня эмоционального неблагополучия контрольной и экспериментальной групп по методике «Проективные рассказы» (автор: Т.А. Данилина)

Итак, диагностика на контрольном этапе показала значительные положительные изменения в экспериментальной группе. В контрольной группе результаты остались на прежнем уровне.

Низкий уровень эмоционального неблагополучия был выявлен у 6 (40%) детей экспериментальной группы – Амелия К., Олег Ш., Сабина Е., Елизавета Г., Дмитрий Л., Роман Б. и 1 (6%) ребенок контрольной группы – Василий С.

Средний уровень эмоционального неблагополучия был выявлен у 3 (33%) детей экспериментальной группы – Ангелина Д., Андрей Е., Дарина Г., Ульяна Р., Вероника О., и 7 (47%) детей контрольной группы – Анатолий Ц., Арина И., Валентин Г., Антон Л., Даниил Р., Виктор Д., София К..

Высокий уровень эмоционального неблагополучия был выявлен у 4 (27%) детей экспериментальной группы – Анна Ц., Богдан Ж., Ирма П., Алла Л. и 7 (47%) детей контрольной группы – Ксения В., Каролина П., Алина М., Богдан М., Анастасия К., Ольга Н., Олеся В.

Диагностическое задание 2 «Оценка эмоционального состояния по типу сдвига цветовой чувствительности». Автор: Э.Т. Дорофеева. Результаты диагностики представлены на рисунке 8.

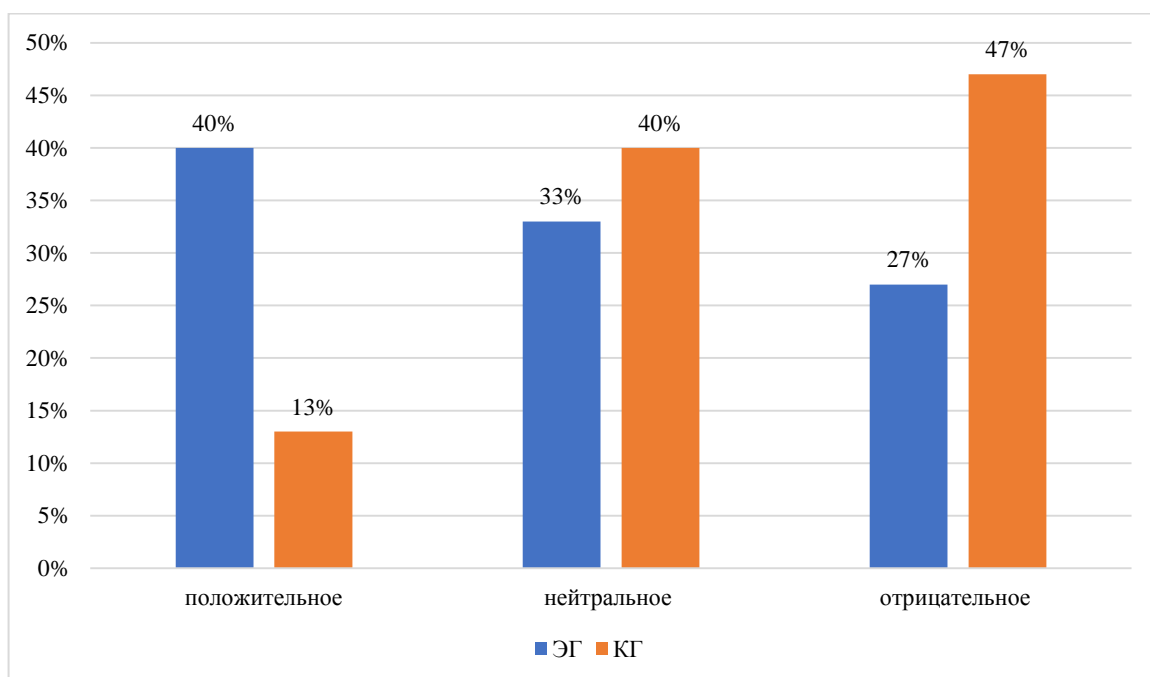


Рисунок 8 – Результаты диагностики уровня творческих способностей контрольной и экспериментальной групп по методике «Оценка эмоционального состояния по типу сдвига цветовой чувствительности» (автор: Э.Т. Дорофеева)

Итак, диагностика по данной методике показала положительную динамику в экспериментальной группе.

Положительное эмоциональное состояние было выявлено у 6 (40%) детей экспериментальной группы – Амелия К., Олег Ш., Сабина Е., Дмитрий Л., Ирма П., Роман Б. и 2 (13%) детей контрольной группы – София К., Василий С..

Нейтральное эмоциональное состояние было выявлено у 5 (33%) детей экспериментальной группы – Ангелина Д., Анна Ц., Елизавета Г., Ульяна Р., Вероника О. и 6 (40%) детей контрольной группы – Арина И., Валентин Г., Антон Л., Даниил Р., Олеся В., Виктор Д..

Отрицательное эмоциональное состояние было выявлено у 4 (27%) детей экспериментальной группы – Андрей Е., Дарина Г., Богдан Ж., Алла Л.

и 4 (47%) детей контрольной группы – Ксения В., Анатолий Ц., Каролина П., Алина М., Богдан М., Анастасия К., Ольга Н...

Диагностическое задание 3 «Тест тревожности» Авторы: Р. Тэммпл, В. Амен, М. Дорки. Результаты диагностики представлены на рисунке 9.

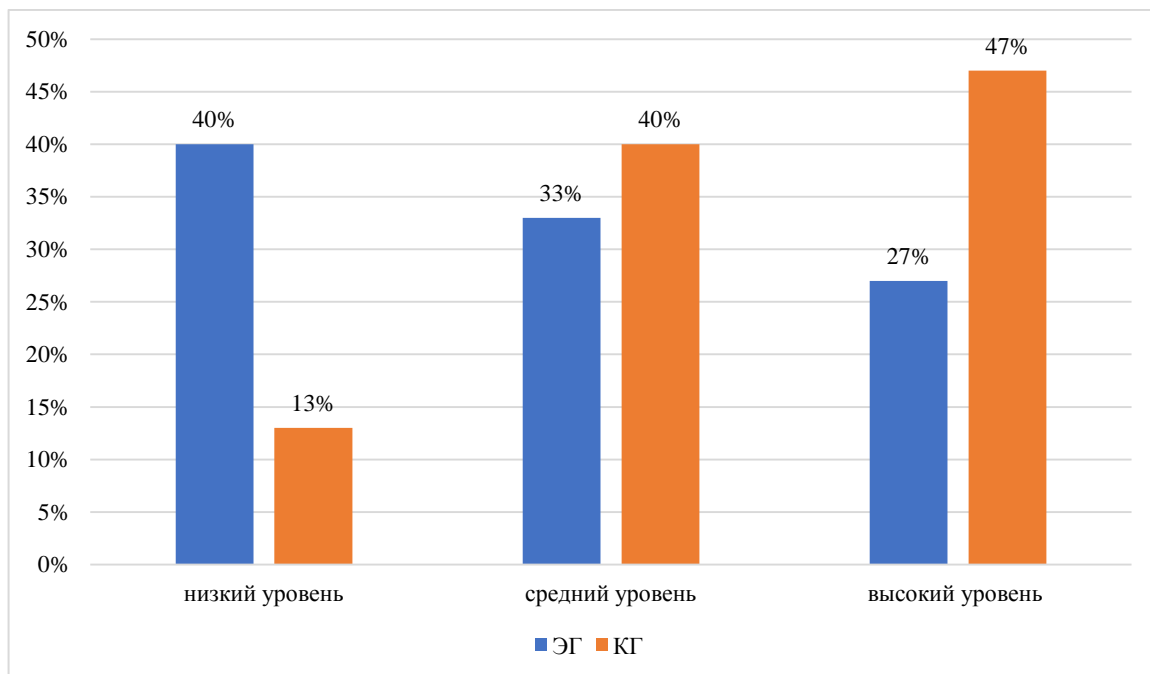


Рисунок 9 – Результаты диагностики уровня тревожности контрольной и экспериментальной групп по методике «Тест тревожности» (авторы: Р. Тэммпл, В. Амен, М. Дорки)

Итак, анализ результатов диагностики показал, что изменений в контрольной группе нет. В то время как в экспериментальной группе результаты повысились.

Низкий уровень тревожности был выявлен у 6 (40%) детей экспериментальной группы – Амелия К., Олег Ш., Сабина Е., Елизавета Г., Дмитрий Л., Роман Б. и 2 (13%) ребенок контрольной группы – Василий С...

Средний уровень тревожности был выявлен у 5 (33%) детей экспериментальной группы – Ангелина Д., Андрей Е., Дарина Г., Ульяна Р., Вероника О., и 6 (40%) детей контрольной группы – Анатолий Ц., Арина И., Валентин Г., Антон Л., Даниил Р., Виктор Д., София К..

Низкий уровень тревожности был выявлен у 4 (27%) детей экспериментальной группы – Анна Ц., Богдан Ж., Ирма П., Алла Л. и 7 (47%)

детей контрольной группы – Ксения В., Каролина П., Алина М., Богдан М., Анастасия К., Ольга Н., Олеся В.

Диагностическое задание 4 «Методика диагностики детских страхов»

Автор: А.И. Захаров. Результаты диагностики представлены на рисунке 10.

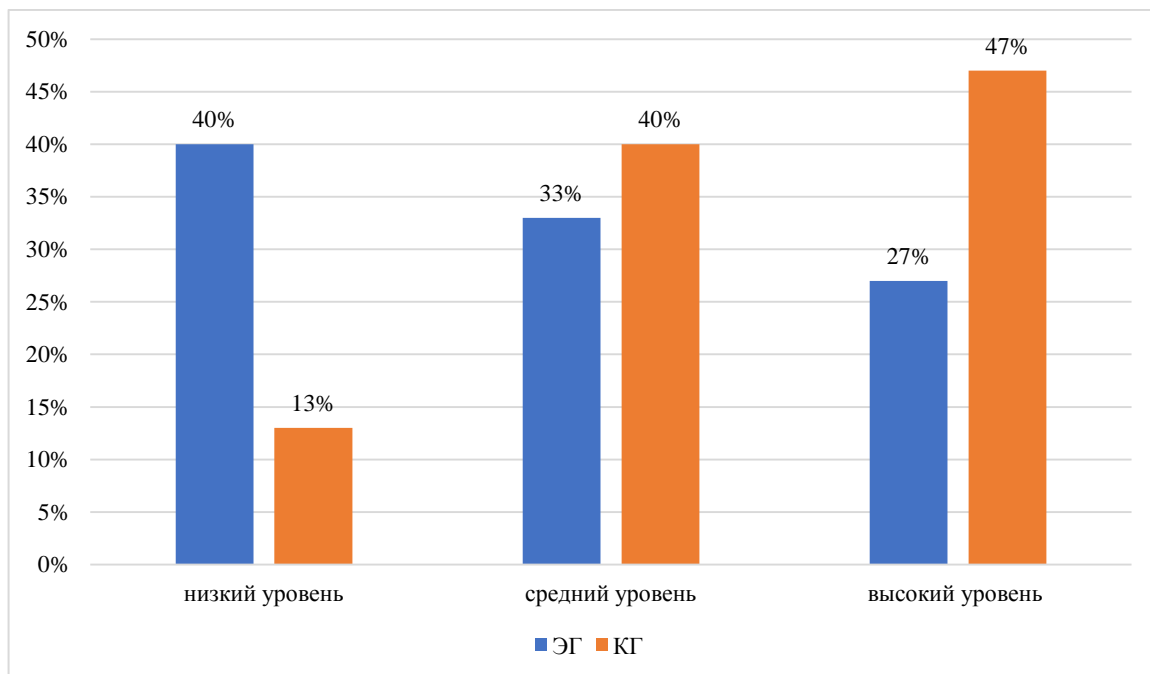


Рисунок 10 – Результаты диагностики уровня чувства страха контрольной и экспериментальной групп по методике «Методика диагностики детских страхов» (автор: А.И. Захаров)

Итак, исходя из результатов, отображенных на рисунке, мы можем сделать вывод, что:

Низкий уровень чувства страха был выявлен у 6 (40%) детей экспериментальной группы – Амелия К., Олег Ш., Сабина Е., Дмитрий Л., Ирма П., Роман Б. и 2 (13%) детей контрольной группы – София К., Василий С..

Средний уровень чувства страха был выявлен у 5 (33%) детей экспериментальной группы – Ангелина Д., Анна Ц., Елизавета Г., Ульяна Р., Вероника О. и 6 (40%) детей контрольной группы – Арина И., Валентин Г., Антон Л., Даниил Р., Олеся В., Виктор Д.

Низкий уровень чувства страха был выявлен у 4 (27%) детей экспериментальной группы – Андрей Е., Дарина Г., Богдан Ж., Алла Л. и 7

(47%) детей контрольной группы – Ксения В., Анатолий Ц., Каролина П., Алина М., Богдан М., Анастасия К., Ольга Н..

Диагностическое задание 5 «Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке» Авторы: Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина. Результаты диагностики представлены на рисунке 11.

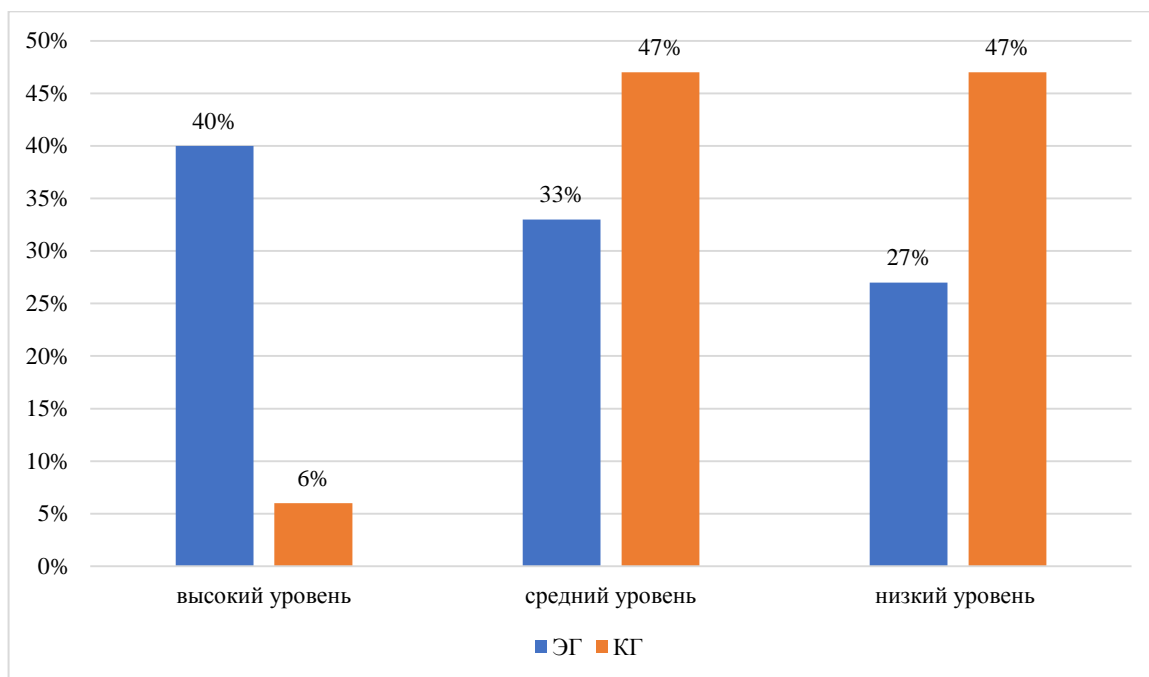


Рисунок 11 – Результаты контрольной и экспериментальной групп по методике «Диагностика уровня понимания эмоций»

Итак, исходя из результатов, отображенных на рисунке, мы можем сделать вывод, что:

Высокий уровень понимания эмоций был выявлен у 6 (40%) детей экспериментальной группы – Амелия К., Олег Ш., Сабина Е., Елизавета Г., Дмитрий Л., Роман Б. и 1 (5%) ребенок контрольной группы – Василий С.

Средний уровень понимания эмоций был выявлен у 5 (33%) детей экспериментальной группы – Ангелина Д., Андрей Е., Дарина Г., Ульяна Р., Вероника О., и 7 (47%) детей контрольной группы – Анатолий Ц., Арина И., Валентин Г., Антон Л., Даниил Р., Виктор Д., София К.

Низкий уровень понимания эмоций был выявлен у 4 (27%) детей экспериментальной группы – Анна Ц., Богдан Ж., Ирма П., Алла Л. и 7 (47%)

детей контрольной группы – Ксения В., Каролина П., Алина М., Богдан М., Анастасия К., Ольга Н., Олеся В.

Таким образом, обобщая результаты по 5 заданиям мы можем выявить общий уровень сформированности эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста (рисунок 12).

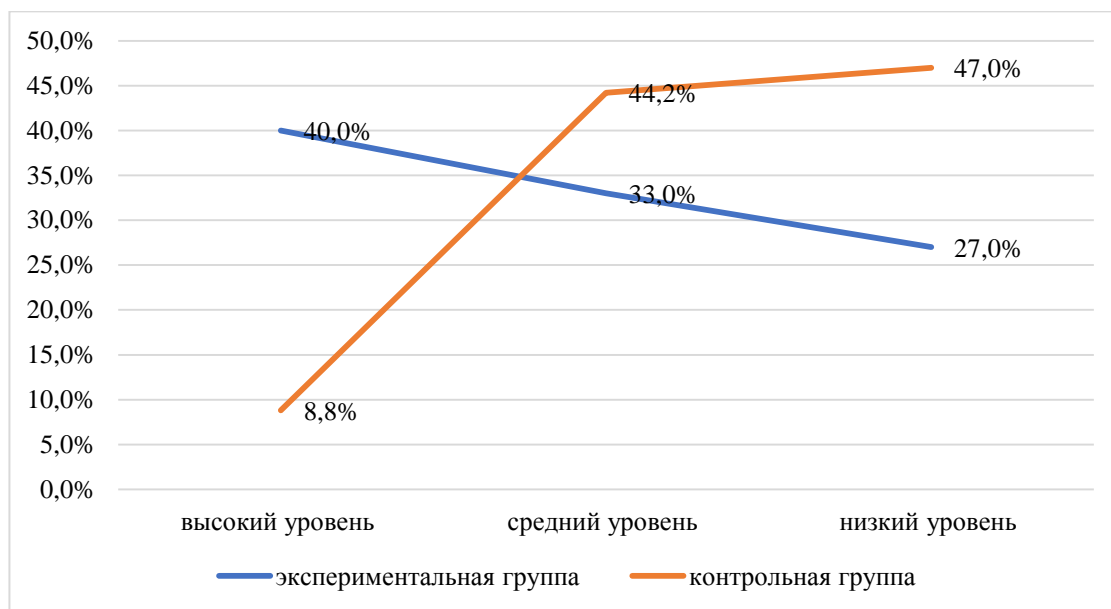


Рисунок 12 – Сравнительные результаты уровня сформированности эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста

По результатам контрольного этапа эксперимента у детей экспериментальной и контрольной групп были выявлены следующие результаты: высокий уровень – 40% детей в экспериментальной группе и 8,8% детей в контрольной группе; средний уровень – 33% детей в экспериментальной группе и 44,2% детей в контрольной группе; низкий уровень – 27% детей в экспериментальной группе и 47% детей в контрольной группе.

Таким образом, высокий уровень сформированности эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста является преобладающим для детей экспериментальной группы, в то время как для детей контрольной группы преобладающий уровень – низкий.

Поэтому мы можем сделать вывод, что реализованные психологические условия, способствующие формированию эмоционального

благополучия детей старшего дошкольного возраста, оказались эффективными.

Цели и задачи были выполнены. Гипотеза исследования подтверждена.

Выводы по второй главе

Опытно-экспериментальная работа по теме исследования проводилась на базе МБОУ Школа № 37 г. о. Самара («Школа дошкольника»).

Для проведения педагогического эксперимента были выбраны дети 5-7 лет в количестве 30 человек. Для удобства вся выборка поделена на две группы – экспериментальная группа – 15 детей и контрольная группа – 15 человек.

По результатам констатирующего этапа исследования было выявлено, что в результате 15,8% детей в экспериментальной группе и 8,8% детей в контрольной группе имели высокий уровень эмоционального благополучия. 40% детей из экспериментальной группы и 44,2% детей из контрольной группы показали средний уровень сформированности эмоционального благополучия. У 44,2% детей в экспериментальной группе и у 47% детей в контрольной группе выявлен низкий уровень. Детям необходима специально организованная работа по укреплению их эмоционального благополучия, которая будет основана на реализации психологических условий.

Коррекция эмоционального благополучия должна проводиться по специально разработанной программе. После ее полной реализации, упражнения и игры, включенные в программу, могут в дальнейшем использоваться для преодоления тревоги, развития чувства доверия и уверенности, снятия мышечного напряжения и т.д.

Нами также были сформированы основные рекомендации для родителей и педагогов с целью профилактики эмоционального неблагополучия ребенка. Основными правилами являются такие как личный пример и безусловно положительное отношение к ребенку.

По результатам контрольного этапа эксперимента дети экспериментальной и контрольной групп показали следующие результаты: высокий уровень – 40% детей в экспериментальной группе и 8,8% детей в контрольной группе; средний уровень – 33% детей в экспериментальной группе и 44,2% детей в контрольной группе; низкий уровень – 27% детей в экспериментальной группе и 47% детей в контрольной группе.

Таким образом, можно сделать вывод, что реализованные психологические условия способствовали формированию эмоционального благополучия у детей старшего дошкольного возраста и оказались эффективными.

Цель и задачи были достигнуты. Гипотеза исследования была подтверждена.

Заключение

Среди глобальных проблем человечества физическое и психическое здоровье детей занимает особое место. Большинство многочисленных подходов к этой проблеме основаны на исследованиях качества медицинского обслуживания, окружающей среды, социального контекста, восприимчивости детей к заболеваниям и других внешних факторов.

Эмоциональное благополучие – это субъективная качественная характеристика эмоционального состояния ребенка. Эмоциональное благополучие – это полная характеристика или опыт, который фокусируется на чувствах, возникающих в результате успеха (или отсутствия успеха) в различных аспектах функционирования индивида. Исследования эмоционального благополучия позволили выявить несколько его существенных характеристик. Преобладает позитивный эмоциональный контекст; преобладают состояния спокойствия, удовлетворенности и уверенности; возникает субъективное переживание благополучия; люди направлены на позитивные отношения с другими, основанные на доверии и заботе.

Конкретное содержание взаимодействия ребенка со взрослыми (воспитателями, помощниками воспитателей, другими специалистами, работающими с детьми); взаимодействие ребенка с детьми в группе, которую он/она посещает.

Психологические условия эмоционального благополучия детей в ДОУ являются важным фактором развития, роста и воспитания ребенка, а также комфортной жизни ребенка в группе. Эти условия должны быть созданы для ребенка воспитателем, который на данном этапе развития является непосредственным авторитетом и образцом для подражания. Воспитатель выступает в роли проводника во взрослую жизнь, ведь кто, как не воспитатель, покажет детям, как управлять своими эмоциями, любить и уважать других, понимать правила, нормы и ценности общества.

Коррекция эмоционального благополучия должна проводиться по специально разработанной программе. После ее полной реализации, упражнения и игры включенные в программу могут в дальнейшем использоваться для преодоления тревоги, развития чувства доверия и уверенности, снятия мышечного напряжения и т.д.

На контрольном этапе исследования была оценена результативность выдвинутых нами психологических условий.

По результатам контрольного этапа эксперимента дети экспериментальной и контрольной групп показали следующие результаты: высокий уровень – 40% детей в экспериментальной группе и 8,8% детей в контрольной группе; средний уровень – 33% детей в экспериментальной группе и 44,2% детей в контрольной группе; низкий уровень – 27% детей в экспериментальной группе и 47% детей в контрольной группе.

Таким образом, можно сделать вывод, что реализованные психологические условия способствовали формированию эмоционального благополучия у детей старшего дошкольного возраста и оказались эффективными.

Цель и задачи были достигнуты. Гипотеза исследования была подтверждена.

Список используемых источников

1. Алямовская В. Г. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста / В.Г. Алямовская, С.Н. Петрова. М. : Скрипторий 2000, 2002. 80 с.
2. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. М. : Просвещение, 2010. 464 с.
3. Вилюнас В. К. Основные проблемы психологической теории эмоций // Психология эмоций. М., 1984.
4. Волков Б. С., Волкова Н. В. Психология общения в детском возрасте. 3-е изд. СПб. : Питер, 2008. 272 с.
5. Воробьева И. В. Эмоциональное благополучие младшего школьника в семье: нарушение семейного воспитания и риски вандализма / И.В. Воробьева // Психологические проблемы современной семьи. М., 2016. № 3. С. 1-7.
6. Выготский Л. С. Мышление и речь /Л. С. Выготский. М. : Педагогика, 1982. 504 с.
7. Гамова С. Н. Развитие эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Елец, 2007. 26 с.
8. Данилова О. С. Психологические условия формирования эмоционального благополучия личности / О.С. Данилова // автореферат по ВАК 19.00.01, Новосибирск, 2012. 102 с.
9. Додонов Б. И. Эмоция как ценность / Б.И. Додонов. М., Политиздат, 1978. 272 с.
10. Запорожец А. В. Избранные психологические труды / А. В. Запорожец; под ред. В.В. Давыдова, В.П.Зинченко. М. : Педагогика, 1986. Т.1. 316 с.

11. Изотова Е. И. Эмоциональная сфера ребенка: теория и практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.И. Изотова, Е.В. Никифорова. М. : Издательский центр «Академия», 2004. 288 с.
12. Ильина С. К. Лекотека в ДОУ / С. К. Ильина. М. : ТЦ Сфера, 2011. 128 с.
13. Кошелева А. Д. Эмоциональное развитие дошкольников: Учебное пособие. М. : academa, 2003. 167 с.
14. Куликова В. А. Ценностный подход к проблеме семейного воспитания // Образование. 2015. №6. С. 27-35.
15. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании / Э. Кюблер-Росс. М. : София, 2001. 110 с.
16. Леонтьев А. Н. Психологические основы развития ребенка и обучения. М. : Смысл, 2009. 523 с.
17. Лисина М. И. Формирование личности ребенка в общении // М.И. Лисина Психолого-педагогические проблемы становления личности и индивидуальности в детском возрасте. М., 1980.
18. Мак-Даугалл У. Основные проблемы социальной психологии. М., Космос, 1916. 282. С. 6.
19. Рагулина М. В. Феномен эмоционального благополучия личности: содержание, диагностика, консультирование: монография / М.В. Рагулина. Хабаровск : Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2017. 116 с.
20. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. М. : Педагогика, 1973. 424 с.
21. Сулейманова С. С. Исследование условий и факторов эмоционального благополучия детей младшего школьного возраста / С.С. Сулейманова. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2017. № 23 (157). С. 287-290.
22. Фомина О. О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии / О.О. Фомина // Интернет-журнал «Мир науки». 2016. Т. 4. № 6. С. 43-52.

23. Черникова О. А. Исследование эмоциональной устойчивости в условиях напряженной деятельности // XVIII Международный психологический конгресс. Проблемы общей психологии. М., 1966. Т. 2. С. 506-507.

24. Csikszentmihalyi M., Nakamura J. Positive psychology: Where did it come from, where is it going? // K. Sheldon, T. Kash dan, M. Steger (eds). Designing positive psychology: Taking stock and moving forward. Oxford: Oxford University Press, 2011. – P. 3-8.

25. Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction // American Psychologist. – 2000. – p. 5-14.

Приложение А

Список детей

Таблица А.1 – Список детей экспериментальной группы (n = 15)

Порядковый номер	Имя ребенка
1.	Ангелина Д.
2.	Амелия К
3.	Олег Ш.
4.	Сабина Е.
5.	Андрей Е.
6.	Дарина Г.
7.	Анна Ц.
8.	Елизавета Г.
9.	Дмитрий Л.
10.	Богдан Ж.
11.	Ульяна Р.
12.	Ирма П.
13.	Вероника О.
14.	Алла Л.
15.	Роман Б.

Таблица А.2 – Список детей контрольной группы (n = 15)

Порядковый номер	Имя ребенка
1.	Ксения В.
2.	Анатолий Ц.
3.	Арина И.
4.	Валентин Г.
5.	Каролина П.
6.	Алина М.
7.	Богдан М.
8.	Антон Л.
9.	Даниил Р.
10.	Анастасия К.
11.	Ольга Н.
12.	Олеся В.
13.	Виктор Д.
14.	София К.
15.	Василий С.

Приложение Б

Количественные результаты исследования на констатирующем этапе эксперимента

Таблица Б.1 – Уровень эмоционального неблагополучия детей экспериментальной группы (n = 15)

Порядковый номер	Имя ребенка	Баллы
1.	Ангелина Д.	1
2.	Амелия К	2
3.	Олег Ш.	2
4.	Сабина Е.	2
5.	Андрей Е.	1
6.	Дарина Г.	1
7.	Анна Ц.	1
8.	Елизавета Г.	2
9.	Дмитрий Л.	3
10.	Богдан Ж.	1
11.	Ульяна Р.	2
12.	Ирма П.	1
13.	Вероника О.	2
14.	Алла Л.	1
15.	Роман Б.	3

Таблица Б.2 – Уровень эмоционального неблагополучия детей контрольной группы (n = 15)

Порядковый номер	Имя ребенка	Баллы
1.	Ксения В.	1
2.	Анатолий Ц.	2
3.	Арина И.	2
4.	Валентин Г.	2
5.	Каролина П.	1
6.	Алина М.	1
7.	Богдан М.	1
8.	Антон Л.	2
9.	Даниил Р.	2
10.	Анастасия К.	1
11.	Ольга Н.	1
12.	Олеся В.	1
13.	Виктор Д.	2
14.	София К.	2
15.	Василий С.	3

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.3 – Эмоциональное состояние детей экспериментальной группы (n = 15)

Порядковый номер	Имя ребенка	Баллы
1.	Ангелина Д.	1
2.	Амелия К	2
3.	Олег Ш.	2
4.	Сабина Е..	3
5.	Андрей Е.	1
6.	Дарина Г.	1
7.	Анна Ц.	1
8.	Елизавета Г.	2
9.	Дмитрий Л.	3
10.	Богдан Ж.	1
11.	Ульяна Р.	2
12.	Ирма П.	2
13.	Вероника О.	2
14.	Алла Л.	1
15.	Роман Б.	3

Таблица Б.4 – Эмоциональное состояние детей контрольной группы (n = 15)

Порядковый номер	Имя ребенка	Баллы
1.	Ксения В.	1
2.	Анатолий Ц.	1
3.	Арина И.	2
4.	Валентин Г.	2
5.	Каролина П.	1
6.	Алина М.	1
7.	Богдан М.	1
8.	Антон Л.	2
9.	Даниил Р.	2
10.	Анастасия К.	1
11.	Ольга Н..	1
12.	Олеся В.	2
13.	Виктор Д.	2
14.	София К.	3
15.	Василий С.	3

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.5 – Уровень тревожности детей экспериментальной группы (n = 15)

Порядковый номер	Имя ребенка	Баллы
1.	Ангелина Д.	1
2.	Амелия К	2
3.	Олег Ш.	2
4.	Сабина Е..	3
5.	Андрей Е.	1
6.	Дарина Г.	1
7.	Анна Ц.	1
8.	Елизавета Г.	2
9.	Дмитрий Л.	3
10.	Богдан Ж.	1
11.	Ульяна Р.	2
12.	Ирма П.	2
13.	Вероника О.	2
14.	Алла Л.	1
15.	Роман Б.	3

Таблица Б.6 – Уровень тревожности детей контрольной группы (n = 15)

Порядковый номер	Имя ребенка	Баллы
1.	Ксения В.	1
2.	Анатолий Ц.	1
3.	Арина И.	2
4.	Валентин Г.	2
5.	Каролина П.	1
6.	Алина М.	1
7.	Богдан М.	1
8.	Антон Л.	2
9.	Даниил Р.	2
10.	Анастасия К.	1
11.	Ольга Н..	1
12.	Олеся В.	2
13.	Виктор Д.	2
14.	София К.	3
15.	Василий С.	3

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.7 – Уровень чувства страха детей экспериментальной группы (n = 15)

Порядковый номер	Имя ребенка	Баллы
1.	Ангелина Д.	1
2.	Амелия К	2
3.	Олег Ш.	2
4.	Сабина Е..	2
5.	Андрей Е.	1
6.	Дарина Г.	1
7.	Анна Ц.	1
8.	Елизавета Г.	2
9.	Дмитрий Л.	3
10.	Богдан Ж.	1
11.	Ульяна Р.	2
12.	Ирма П.	1
13.	Вероника О.	2
14.	Алла Л.	1
15.	Роман Б.	3

Таблица Б.8 – Уровень чувства страха детей контрольной группы (n = 15)

Порядковый номер	Имя ребенка	Баллы
1.	Ксения В.	1
2.	Анатолий Ц.	2
3.	Арина И.	2
4.	Валентин Г.	2
5.	Каролина П.	1
6.	Алина М.	1
7.	Богдан М.	1
8.	Антон Л.	2
9.	Даниил Р.	2
10.	Анастасия К.	1
11.	Ольга Н..	1
12.	Олеся В.	1
13.	Виктор Д.	2
14.	София К.	2
15.	Василий С.	3

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.9 – Уровень понимания эмоций детей экспериментальной группы (n = 15)

Порядковый номер	Имя ребенка	Баллы
1.	Ангелина Д.	1
2.	Амелия К	2
3.	Олег Ш.	2
4.	Сабина Е.	2
5.	Андрей Е.	1
6.	Дарина Г.	1
7.	Анна Ц.	1
8.	Елизавета Г.	2
9.	Дмитрий Л.	3
10.	Богдан Ж.	1
11.	Ульяна Р.	2
12.	Ирма П.	1
13.	Вероника О.	2
14.	Алла Л.	1
15.	Роман Б.	3

Таблица Б.10 – Уровень понимания эмоций детей контрольной группы (n = 15)

Порядковый номер	Имя ребенка	Баллы
1.	Ксения В.	1
2.	Анатолий Ц.	2
3.	Арина И.	2
4.	Валентин Г.	2
5.	Каролина П.	1
6.	Алина М.	1
7.	Богдан М.	1
8.	Антон Л.	2
9.	Даниил Р.	2
10.	Анастасия К.	1
11.	Ольга Н..	1
12.	Олеся В.	1
13.	Виктор Д.	2
14.	София К.	2
15.	Василий С.	3

Приложение В

Игры и игровые упражнения программы

Занятие 1. «Настроение»

Цель: снижение тревожности, снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов; развитие способности понимать свое эмоциональное состояние.

Упражнение «Зеркало»

Инструкция: «Дети должны стать по парам. Один ребенок должен изображать зеркало, а второй должен делать медленные движения руками, ногами, мимикой и жестами. Задачей «зеркала» является как можно точнее повторить движения другого ребенка. Далее дети меняются ролями» [8].

Этюд «Котята».

Инструкция: Дети слушают песенку «котят». Затем психолог проводит беседу об изменении самочувствия детей во время слушания стихотворения под песенку и объясняет детям, почему у них изменилось настроение. Затем под музыку дети рисуют то, что они представляют, слушая эту песенку.

Игра «Белые медведи».

«Инструкция: Психолог условно обозначает берлогу, в которой будут жить белые медведи. Двое детей должны взяться за руки – это «медведи». Со словами: «Медведи идут на охоту!» они бегут, стараясь окружить и поймать других участников игры. Затем медведи ложатся спать и снова идут на охоту. Так, игра продолжается до тех пор, пока не останется один непоиманный ребенок» [6].

Упражнение «Портрет»

Инструкция: Дети должны разбиться на пары. На ватман ложится один ребенок, а второй ребенок обрисовывает всю фигуру, затем на второй ватман ложится второй ребенок, и его тоже обрисовывает сверстник. Далее каждый ребенок должен раскрасить каждый свою фигуру произвольно с использованием кистей и красок.

Продолжение Приложения В

После окончания работы развешиваются на стенах, а каждый ребенок должен красиво описать свой «портрет», выступая в качестве художника.

Занятие 2 «Найди радость».

Цель: снижение тревожности, повышение эмоционального тонуса, достижение взаимопонимания

Игра «Найди радость».

Инструкция: Психолог предлагает детям назвать по очереди все вещи, события, явления, которые приносят им особую радость. Все ответы детей психолог фиксирует на листах ватмана, которые подписаны качествами, которые нравятся людям:

- «дела, которые удается делать хорошо;
- вещи, которые люблю;
- любимые книги, фильмы, мультфильмы;
- любимые места;
- приятные сны;
- мечты» [9].

Упражнение «Подари движение».

Инструкция: Психолог предлагает детям встать в круг. При этом, звучит веселая музыка. Психолог начинает танец, выполняя какие-либо однообразные движения. Затем по сигналу кто-то из детей показывает свое движение в такт музыке, группа должна подхватить и это движение. И так далее по кругу, пока каждый ребенок не побудет в роли дарящего движение.

Рисование «Я больше всего люблю...».

Инструкция: Психолог предлагает детям нарисовать то, что они больше всего любят. Все рисунки в итоге складываются в отдельную папку. Психолог оглашает следующее условие: если кто-либо нуждается в положительных эмоциях, он может посмотреть рисунки и снова пережить радостные моменты.

Приложение Г
**Количественные результаты исследования на контрольном этапе
эксперимента**

Таблица Г.1 – Уровень эмоционального неблагополучия детей экспериментальной группы (n = 15)

Порядковый номер	Имя ребенка	Баллы
1.	Ангелина Д.	2
2.	Амелия К.	3
3.	Олег Ш.	3
4.	Сабина Е..	3
5.	Андрей Е.	2
6.	Дарина Г.	2
7.	Анна Ц.	1
8.	Елизавета Г.	3
9.	Дмитрий Л.	3
10.	Богдан Ж.	1
11.	Ульяна Р.	2
12.	Ирма П.	1
13.	Вероника О.	2
14.	Алла Л.	1
15.	Роман Б.	3

Таблица Г.2 – Уровень эмоционального неблагополучия детей контрольной группы (n = 15)

Порядковый номер	Имя ребенка	Баллы
1.	Ксения В.	1
2.	Анатолий Ц.	2
3.	Арина И.	2
4.	Валентин Г.	2
5.	Каролина П.	1
6.	Алина М.	1
7.	Богдан М.	1
8.	Антон Л.	2
9.	Даниил Р.	2
10.	Анастасия К.	1
11.	Ольга Н..	1
12.	Олеся В.	1
13.	Виктор Д.	2
14.	София К.	2
15.	Василий С.	3

Продолжение Приложения Г

Таблица Г.3 – Эмоциональное состояние детей экспериментальной группы (n = 15)

Порядковый номер	Имя ребенка	Баллы
1.	Ангелина Д.	2
2.	Амелия К	3
3.	Олег Ш.	3
4.	Сабина Е..	3
5.	Андрей Е.	1
6.	Дарина Г.	1
7.	Анна Ц.	2
8.	Елизавета Г.	2
9.	Дмитрий Л.	3
10.	Богдан Ж.	1
11.	Ульяна Р.	2
12.	Ирма П.	3
13.	Вероника О.	2
14.	Алла Л.	1
15.	Роман Б.	3

Таблица Г.4 – Эмоциональное состояние детей контрольной группы (n = 15)

Порядковый номер	Имя ребенка	Баллы
1.	Ксения В.	1
2.	Анатолий Ц.	1
3.	Арина И.	2
4.	Валентин Г.	2
5.	Каролина П.	1
6.	Алина М.	1
7.	Богдан М.	1
8.	Антон Л.	2
9.	Даниил Р.	2
10.	Анастасия К.	1
11.	Ольга Н..	1
12.	Олеся В.	2
13.	Виктор Д.	2
14.	София К.	3
15.	Василий С.	3

Продолжение Приложения Г

Таблица Г.5 – Уровень тревожности детей экспериментальной группы (n = 15)

Порядковый номер	Имя ребенка	Баллы
1.	Ангелина Д.	2
2.	Амелия К	3
3.	Олег Ш.	3
4.	Сабина Е..	3
5.	Андрей Е.	2
6.	Дарина Г.	2
7.	Анна Ц.	1
8.	Елизавета Г.	3
9.	Дмитрий Л.	3
10.	Богдан Ж.	1
11.	Ульяна Р.	2
12.	Ирма П.	1
13.	Вероника О.	2
14.	Алла Л.	1
15.	Роман Б.	3

Таблица Г.6 – Уровень тревожности детей контрольной группы (n = 15)

Порядковый номер	Имя ребенка	Баллы
1.	Ксения В.	1
2.	Анатолий Ц.	1
3.	Арина И.	2
4.	Валентин Г.	2
5.	Каролина П.	1
6.	Алина М.	1
7.	Богдан М.	1
8.	Антон Л.	2
9.	Даниил Р.	2
10.	Анастасия К.	1
11.	Ольга Н..	1
12.	Олеся В.	2
13.	Виктор Д.	2
14.	София К.	3
15.	Василий С.	3

Продолжение Приложения Г

Таблица Г.7 – Уровень чувства страха детей экспериментальной группы (n = 15)

Порядковый номер	Имя ребенка	Баллы
1.	Ангелина Д.	2
2.	Амелия К	3
3.	Олег Ш.	3
4.	Сабина Е..	3
5.	Андрей Е.	1
6.	Дарина Г.	1
7.	Анна Ц.	2
8.	Елизавета Г.	2
9.	Дмитрий Л.	3
10.	Богдан Ж.	1
11.	Ульяна Р.	2
12.	Ирма П.	3
13.	Вероника О.	2
14.	Алла Л.	1
15.	Роман Б.	3

Таблица Г.8 – Уровень чувства страха детей контрольной группы (n = 15)

Порядковый номер	Имя ребенка	Баллы
1.	Ксения В.	1
2.	Анатолий Ц.	2
3.	Арина И.	2
4.	Валентин Г.	2
5.	Каролина П.	1
6.	Алина М.	1
7.	Богдан М.	1
8.	Антон Л.	2
9.	Даниил Р.	2
10.	Анастасия К.	1
11.	Ольга Н..	1
12.	Олеся В.	1
13.	Виктор Д.	2
14.	София К.	2
15.	Василий С.	3

Продолжение Приложения Г

Таблица Г.9 – Уровень понимания эмоций детей экспериментальной группы (n = 15)

Порядковый номер	Имя ребенка	Баллы
1.	Ангелина Д.	2
2.	Амелия К	3
3.	Олег Ш.	3
4.	Сабина Е..	3
5.	Андрей Е.	2
6.	Дарина Г.	2
7.	Анна Ц.	1
8.	Елизавета Г.	3
9.	Дмитрий Л.	3
10.	Богдан Ж.	1
11.	Ульяна Р.	2
12.	Ирма П.	1
13.	Вероника О.	2
14.	Алла Л.	1
15.	Роман Б.	3

Таблица Г.10 – Уровень понимания эмоций детей контрольной группы (n = 15)

Порядковый номер	Имя ребенка	Баллы
1.	Ксения В.	1
2.	Анатолий Ц.	2
3.	Арина И.	2
4.	Валентин Г.	2
5.	Каролина П.	1
6.	Алина М.	1
7.	Богдан М.	1
8.	Антон Л.	2
9.	Даниил Р.	2
10.	Анастасия К.	1
11.	Ольга Н..	1
12.	Олеся В.	1
13.	Виктор Д.	2
14.	София К.	2
15.	Василий С.	3