

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

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки / специальности)

Организационная психология
(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Психологические условия эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста

Обучающийся

Р. Б. Сокиев

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

доктор пед. наук, доцент О. П. Денисова

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

Тольятти 2024

Аннотация

Бакалаврская работа посвящена актуальной теме исследования, которая связана с тем, что проблема эмоционального благополучия широко представлена в научных трудах, однако существует сложность в выявлении психологических условий эмоционального благополучия дошкольников, так как оно зависит от большого количества факторов.

Целью является теоретическое изучение психологических условий эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста и практические способы их обеспечения в практике работы ДОУ.

В работе решаются следующие задачи: рассмотреть понятие и психологические условия эмоционального благополучия дошкольников на основе изучения научной литературы; выявить уровень психологического благополучия дошкольников; разработать и провести систему мероприятий по обеспечению психологических условия эмоционального благополучия дошкольников; определить эффективность результатов исследования.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит 8 рисунков и 1 таблицу, список используемой литературы (45 источников), 3 приложения. Основной текст работы изложен на 56 страницах без приложения.

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Теоретические аспекты изучения условий эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста	7
1.1 Понятие эмоционального благополучия дошкольника и его составляющие	7
1.2 Составляющие и признаки эмоционального благополучия ребенка старшего дошкольного возраста	12
1.3 Условия формирования эмоционального благополучия ребенка дошкольного возраста	17
Глава 2. Экспериментально-опытная работа по обеспечению психологических условий эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста	25
2.1 Изучение уровня и показателей эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста	25
2.2 Система работы по обеспечению психологических условий эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста	31
2.3. Проверка эффективности работы	38
Заключение	45
Список используемой литературы и используемых источников	49
Приложение А Результаты констатирующего эксперимента	55
Приложение Б Стимульный наглядный материал к занятиям	56
Приложение В Результаты контрольного эксперимента	60

Введение

Исследования психологического благополучия, эмоционального благополучия, психического здоровья и психологического развития дошкольника проводили отечественные (В.В. Иванова, Ю.И. Коклюк, А.Н. Мельникова, А.А. Теплюк и другие) и зарубежные ученые (Л.П. Александрова, И.П. Сопрун, Я.И. Павлоцкая, В.А. Петровский, А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда, А.А. Шаграева и другие). Исследования показали, что личность с высоким уровнем психологического благополучия отмечается доброжелательными отношениями к родителям, адекватным отношением к себе, уверенностью в собственных силах, своей значимости, позитивным отношением к окружающему миру и оптимистическими взглядами на будущее.

Дошкольный возраст – время интенсивного развития ребенка. Изменения связаны с интенсивным развитием мозговых структур. Дошкольный период отличается активизацией междугиппокампальных систем, которые влияют на обеспечение полисенсорной, межмодальной эмоционально-мотивационной интеграции [12, с. 140]. Дошкольный возраст отмечается этапом развития когнитивных, эмоциональных и волевых процессов, вторичных психических функций и речи. Ребенок начинает осознавать собственную значимость и свои возможности, накопление опыта, достижения в игровой, учебной и предметных деятельности. Ребенок приобретает способность к рефлексии.

«Вопрос эмоционального благополучия дошкольника – стала предметом исследований коллег, учеников и продолжателей дела А.В. Запорожца (А.Д. Кошелева, Л.А. Абрамян и др.). Относясь к сфере эмоционального развития, проблема эмоционального благополучия играет также важную роль в формировании «базового» пласта сознания ребенка. Это одна из важнейших линий его эмоционально-мотивационного развития. Говоря об эмоциональном мироощущении ребенка, исследователи подразумевают самый базис его

внутреннего субъективного, личностного отношения к миру, к людям, к самому факту собственного бытия» [4]. Особое значение развитие эмоционального благополучия приобретает в дошкольном и младшем школьном возрасте, поскольку именно в эти периоды происходит эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и децентрации [4]. Переживание ребенком эмоционального благополучия является главным фактором формирования личности.

Выбор темы обусловлен широким представлением проблемы эмоционального благополучия в научных трудах, однако существует сложность в выявлении психологических условий эмоционального благополучия, так как оно зависит от большого количества факторов.

Проблема исследования: каковы психологические условия эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста?

Исходя из актуальности данной проблемы, сформулирована **тема исследования:** «Психологические условия эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста».

Цель: Теоретическое изучение психологических условий эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста и способы их обеспечения в практике работы ДОУ.

Объект исследования: эмоциональное благополучие детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: психологические условия эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: составленная программа мероприятий будет способствовать обеспечению психологических условий эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

– рассмотреть понятие и психологические условия эмоционального благополучия дошкольников на основе изучения научной литературы;

- выявить уровень психологического благополучия дошкольников;
- разработать и провести систему мероприятий по обеспечению психологических условия эмоционального благополучия дошкольников;
- определить эффективность результатов исследования.

Методы исследования:

1. Теоретический – теоретическое изучение, анализ, синтез, классификация
2. Практический – эксперимент, наблюдение, беседа, опрос, анкетирование.

Эмпирическая база исследования: ДОУ №165, 30 старших дошкольников 6-7 лет, 15 мальчиков и 15 девочек, 30 родителей дошкольников и 6 педагогов.

Значимость результатов исследования: разработанная система мероприятий по обеспечению психологических условия эмоционального благополучия старших дошкольников может быть использована в практике ДОУ.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из двух глав, включающих в себя по три параграфа, введения, заключения, списка использованных источников и приложений.

Глава 1 Теоретические аспекты изучения условий эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста

1.1 Понятие эмоционального благополучия дошкольника и его составляющие

Эмоциональное благополучие также может рассматриваться в контексте значения эмоций в жизни человека, функций, которые они выполняют. «Эмоциональное благополучие человека связано как с характером пережитых эмоций, так и с возможностью и умением эти эмоции выражать. Следовательно, можем говорить о том, что эмоциональное благополучие – это показатель успешности эмоциональной регуляции человека, показатель того, на сколько эффективно и полноценно эмоции могут выполнять свои функции в жизни отдельного индивида. Также эмоциональное благополучие может рассматриваться как неотъемлемая и составляющая части психологического благополучия личности в целом. В таком случае, эмоциональное благополучие – интегральная характеристика (интегральное переживание), где сконцентрированы чувства, обусловленные успешным (или неуспешным) функционированием всех сторон личности» [31].

В ряде исследований (например, автор Л. Тарабакина) эмоциональное благополучие рассматривается как «синоним понятию эмоциональное здоровье, и характеризуются как составная часть психологического здоровья человека, которая на основе функционирования ситуативно-ориентировочного, адаптационно-целевого и личностно-деятельностного уровней обеспечивает единство наступающего и непрерывного; позволяет сохранять целостное эмоциональное отношение к себе и к мира, преобразовывать негативные эмоции и порождать положительно окрашенные переживания» [15, с. 76].

Подытоживая, можем сказать, что «эмоциональное благополучие – это многомерное явление, которое определяет эмоциональное самочувствие, является показателем успешности эмоциональной регуляции человека, а

также неразрывно связано с его психологическим благополучием. Эмоциональное благополучие характеризуется как устойчиво-положительное, комфортно-эмоциональное состояние, которое является основой отношения человека к миру и влияет на особенности переживаний, познавательную сферу, эмоционально-волевую, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношения с окружающими людьми. Эмоциональное благополучие формируется на основе эмоционального поведения ребенка, эмоционального отношения ребенка к семье и эмоционального принятия своих родителей» [19].

Эмоциональная устойчивость - это устойчивость эмоциональных состояний к негативным воздействиям (как внешним, так и внутренним). Это одно из основных условий сохранения активности даже в сложных ситуациях. «Эмоциональная устойчивость – интегральное свойство психики, выражающееся в способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности. Она уменьшает негативное воздействие сильных эмоциональных воздействий, предупреждает возникновение дистресса, способствует проявлению готовности действовать в напряженных ситуациях. Это один из психологических факторов надежности, эффективности и успешности деятельности. Именно эмоциональная устойчивость как качество личности в экстремальных условиях обеспечивает переход психики на новый высокий уровень активности» [22].

К показателям эмоциональной устойчивости можем отнести: «а) правильное восприятие обстановки, ее анализ и оценка, принятие решений, последовательность и безошибочность действий до достижения целей (на уровне познавательных процессов) и б) точность движений, тембр, скорость и выразительность речи; изменения во внешнем виде (выражение лица, взгляд, мимика и т.д.) на уровне поведенческих реакций» [23, с. 64]. Предпосылки эмоциональной устойчивости – в содержании эмоций, чувств, переживаний, динамике психики в зависимости от потребностей, мотивов, воли,

подготовленности, информированности, готовности личности к выполнению тех или иных задач.

Л. Куликов сосредотачивает внимание на следующих факторах психологического благополучия личности:

- «социальные – удовлетворение лица собственным социальным статусом, межличностными связями;
- духовные – осознание своей причастности к духовной стороне общества, понимание возможности приобщения к сущности и предназначению человечества, постижение смысла;
- физические – удовлетворительное физическое состояние, хорошее самочувствие, внутреннее ощущение комфорта;
- материальные – финансовый аспект собственной жизни (жилищные условия, питание и прочее), стабильность материального обеспечения;
- психологические – гармония психических процессов и функций, ощущение внутреннего равновесия и целостности» [17, с. 478].

В свою очередь Ю. Коклюш выделяет следующие основные составные части и факторы психологического благополучия:

«1. удовлетворенность жизнью как интегральная когнитивно-эмоциональная оценка.

2. функциональный статус – психическое и психо-физиологическое состояние, то есть отсутствие негативных переживаний, состояний, имеющих негативные последствия для организма и психики, является необходимой составляющей благополучия.

3. ценностно-мотивационная сфера как общая осознанность жизни, так и индивидуальная система приоритетов, система координат.

4. умение использовать имеющиеся возможности для достижения поставленных значимых целей, а также общая непротиворечивость потребностей и возможностей.

5. социальное благополучие требует социальной поддержки, открытости во взаимоотношениях, отсутствия конфликтов, благоприятного социального

окружения, а также благополучия близких и значимых людей, непосредственно связанных с широтой образа Я.

6. самооценка и самостоятельность, в том числе уверенность в собственных возможностях во время преодоления негативных обстоятельств, принятие личной ответственности за собственную жизнь, отсутствие внутреннего конфликта.

7. самоэффективность, достижение определенных целей и наличие содержательных перспектив» [14, с. 144].

Эмоциональное благополучие А. Д. Кошелева и др. понимают как «сложное и обобщенное чувство, возникающее у ребенка как результат взаимодействия множественных ситуативных эмоциональных переживаний. Составляясь в своих источниках как результат взаимодействия различных по своему предметному содержанию эмоций: субъективного самочувствия, эмоций, вызываемых близким взрослым (прежде всего, матерью), эмоций, запускаемых успешностью освоения окружающего мира, эмоциональное благополучие становится тем «базисом» сознания, который питает все проявления активности ребенка (в том числе и познавательной), усиливая и направляя эту активность или же, наоборот, ослабляя и даже блокируя ее» [27, с. 65].

Как отмечает В. К. Вилюнас, «фоновые эмоциональные переживания, такие как постоянное настроение и благополучие ребенка, играют важную роль в связывании отдельных эмоций ребенка в целостную эмоциональную жизнь. Они определяют пороги возникновения для других переживаний и состояний и задают характер обобщенной модальности эмоциональной жизни ребенка и доминирования в ней отдельных эмоций. Таким образом, по своему генезису эмоциональное благополучие может быть рассмотрено как сложное, обобщенное, иерархически организованное чувство ребенка к миру, возникающее прежде всего на основе взаимодействия переживаний, относящихся к различным уровням этого взаимодействия. На базе

эмоционального мироощущения развивается такое эмоциональное состояние как эмоциональное благополучие» [27, с. 65].

«Эмоциональное благополучие играет ключевую роль в формировании высокой самооценки, развитии самоконтроля, стремлении к успеху в достижении целей, а также в создании эмоционального комфорта как в семье, так и вне её. В работах Г. Г. Филипповой эмоциональное благополучие рассматривается как показатель оптимального общего развития ребенка и его психического здоровья, при этом раскрывается его структура» [19, с. 74].

«Эмоциональное благополучие ребенка, по мнению автора, представлено следующими компонентами: эмоция удовольствия-неудовольствия как содержание преобладающего фона настроения; переживание комфорта как отсутствие внешней угрозы и физического дискомфорта; переживание успеха-неуспеха в достижении целей; переживание комфорта в присутствии других людей и ситуациях взаимодействия с ними; переживание оценки другими результатов активности ребенка. Все эти составляющие, подчеркивает автор, могут иметь различное содержание» [19, с. 74].

А. А. Шаграевой и С. А. Козловой эмоциональное благополучие ребенка расценивается как «показатель оптимальности его общего психического развития и психологического здоровья» [37, с. 65].

Подводя итоги теоретического исследования, можно сказать, что эмоциональное благополучие является основным ощущением эмоционального комфорта, которое способствует доверию и активному восприятию мира. «Оно выражается в преобладании положительных эмоций, в стиле переживания результатов своих действий, успешных и неудачных моментов, в развитии познавательной мотивации, в отношении к оценке со стороны взрослого, в формировании самоконтроля и в восприятии семейной обстановки» [37, с. 65]. Эмоциональное благополучие обеспечивается заботой со стороны взрослых и их демонстрацией положительного эмоционального отношения к ребенку. Эмоциональное благополучие в раннем детстве

является залогом дальнейшего полноценного развития личности и успешной адаптации и социализации детей.

1.2 Составляющие и признаки эмоционального благополучия ребенка старшего дошкольного возраста

В психологическом словаре понятие "эмоциональное состояние" определяется как «особое состояние сознания, состояние субъективного эмоционального комфорта – дискомфорта (мне хорошо, мне плохо), как интегральные ощущения благополучия – неблагополучия в тех или иных подсистемах организма или всего организма в целом» [3].

А. В. Кошелева отмечает, что «это понятие соотносительно с понятием «настроение» как в разной степени осознанное психическое состояние, как положительный или отрицательный эмоциональный фон психической жизни индивида. Соотносительно оно также и с понятием «эмоциональное самочувствие», которое понимается как ощущение или переживание ребенком эмоционального комфорта – дискомфорта, связанного с различными значимыми аспектами его жизни» [7, с. 45].

«Эмоциональные состояния, вместе с процессами и характеристиками, в значительной степени иллюстрируют уникальную систему проявлений человеческой психики. Они располагаются на промежуточной ступени по критериям обобщенности и стабильности между психическими процессами и личностными свойствами. В исследованиях эмоциональных состояний детей дошкольного возраста (А. Д. Кошелева, И. Ю. Ильина, Г. А. Свердлова и др.) устойчиво позитивное, комфортно-эмоциональное состояние ребенка рассматривается как базовое, является основой всего отношения ребенка к миру и влияет на особенности переживания семейной ситуации, познавательную сферу, эмоционально – волевою, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношения со сверстниками. Такое базовое эмоциональное состояние характеризуется как чувство эмоционального

благополучия, которое проявляется не только на преимущественно положительном фоне настроения, но и в стиле переживания результатов действий, успехов и неудач, в развитии познавательной мотивации, включении взрослого в совместную деятельность, отношении к оценке взрослого, развитии самоконтроля, переживании семейной ситуации» [28, с. 64].

Т. К. Марченко к благоприятному нервно-психическому состоянию ребенка относят: «хорошую и быструю адаптацию, поведение и чувства ребенка адекватны окружающим условиям и событиям, социально-приемлемые способы самоутверждения и самовыражения, положительный эмоциональный фон, оптимистический настрой, способность к эмоциональному сопереживанию, доброжелательное отношение к другим людям, равномерное и своевременное развитие психических процессов» [31, с. 27].

Как отмечает А. Д. Кошелева, «ребенку эмоционально хорошо, когда он приходит в детский сад в хорошем настроении, и в течение дня оно почти не меняется; когда деятельность его успешна или же переживается им как успешная благодаря внимательному отношению окружающих; когда отсутствует переживание опасности со стороны окружения; когда есть друзья, с которыми хочется играть и которые взаимно проявляют любопытство» [27, с. 43]; Т. А. Данилина к параметрам эмоциональных проявлений относит эмоциональный фон, выраженность эмоций и эмоциональную подвижность. По мнению А. И. Бадулина, «положительный эмоциональный фон проявляется у приподнятом настроении, улыбке и жестах, выражении открытости и расслабленности. Ребенок легко вступает в общение и игру, проявляя заинтересованность и т.п. негативный эмоциональный фон характеризуется подавленностью, плохим настроением, растерянностью, выражение лица печальное или индифферентное» [31, с. 54].

«Понятие «эмоциональное благополучие» невозможно раскрыть вне исследования понятия «эмоциональное неблагополучие». Под

эмоциональным неблагополучием детей дошкольного возраста Л. А. Абрамян, А. Д. Кошелева понимают стойкое негативное самочувствие детей. Их поведение, как правило, не адекватно ситуации. Эти дети капризны, упрямые, конфликтны в общении со взрослыми и сверстниками, испытывают немалые трудности в организации и регуляции своего поведения, в усвоении дошкольной программы. Эмоциональная неустойчивость проявляется в высокой возбудимости ребенка, импульсивности, повышенной тревожности, нестабильности настроения, а иногда и яркой агрессивности» [14, с. 112].

А. В. Гордеева к нарушениям эмоциональной сферы относит тревожность, различные виды агрессивности, неумность, невротические симптомы. Л. А. Абрамян разделил детей с эмоциональным неблагополучием на три группы.

«К первой группе относятся дети неуравновешенные, быстро возбудимые. Эмоциональное благополучие этих детей ситуативно и не приводит к образованию устойчивой негативной позиции. В целом у них преобладает доброжелательное отношение к сверстникам, стремление к совместной игре.

Вторая группа – дети преимущественно легко "тормозные", с устойчивым негативным отношением к общению. Они избегают общения, не уверены в себе. К третьей группе относятся дети с многочисленными страхами» [12, с. 76]. В психологических словарях напряжение определяется как «общее чувство равновесия и готовность изменить поведение при угрожающей ситуации; как величина усилия, направленная на совершение действий, как психическое состояние, обусловленное предвидением неблагоприятных для субъекта событий, сопровождаемых ощущением общего дискомфорта, тревоги, иногда страха» [8, с. 132].

В. Г. Алямовская к основным признакам эмоционально напряженного состояния у детей относит «стойкое нарушение сна, которое проявляется в том, что ребенок плохо засыпает и очень беспокойно спит; устает после нагрузки, которая совсем недавно давалась ей совсем легко; становится

беспричинно уязвимой, часто плачет по незначительному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивной. На занятиях отмечается повышенная рассеянность, забывчивость. У ребенка пропадает уверенность в себе, в своих силах, он чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, «ютится к ним». Становится непоседливой и беспокойной, проявляется упрямство, кривляния, которые ранее не наблюдались. К параметрам эмоциональных проявлений дошкольников» [3, с. 58].

Т. А. Далинина относит «эмоциональный фон, который имеет много общего с настроением (но это более размытая, длительная и стойкая форма выражения эмоционального состояния), который может быть либо позитивным, либо негативным. Другой параметр-выраженность эмоций. Важно увидеть, насколько богат и разнообразен эмоциональный мир ребенка, усвоила ли она эмоциональные оттенки, или ее эмоции «плоские», односторонние, невыраженные» [29, с. 65].

Следующий важный параметр – эмоциональная подвижность. «Чрезмерно быстрая и частая смена настроений свидетельствует о повышенной эмоциональной подвижности, неустойчивости» [2].

Л. П. Стрелкова параметрами психологической диагностики эмоциональной сферы ребенка обозначает «адекватную реакцию на различные явления окружающей среды; дифференциацию и адекватную интерпретацию эмоциональных состояний других людей; широту диапазона понятных и пережитых эмоций, интенсивность и глубину переживания, уровень передачи эмоционального состояния в речевом плане, терминологическую оснащенность речи; адекватное проявление эмоционального состояния в коммуникативной сфере» [35, с. 58].

Особенности эмоционального развития ребенка дошкольного возраста Е. И. Изотова предлагает выявлять по следующим показателям: «эмоциональный опыт ребенка; присутствие у ребенка фактора эмоциональной напряженности; наличие у ребенка знаний и представлений о

чувствах, эмоциях; эмоциональное поле ребенка; эмоциональный стиль ребенка; экспрессивность (мимическая выразительность) ребенка» [25, с. 45].

Не все эмоциональные проблемы, как указывает А. И. Захаров, можно отнести к категории реактивных состояний или конфликтных переживаний. «Проявления реактивных состояний могут выражаться резкими изменениями в поведении, заиканием, подергиваниями в разных частях тела, страхами, недержанием мочи и кала, психомоторным возбуждением (повышенная суетливость, бесцельные движения, немотивированные поступки) или, наоборот, психомоторным торможением: ребенок как бы застывает, цепенеет. При реактивных состояниях могут наблюдаться расстройства сознания типа "сумеречных состояний" – когда ребенок не отдает себе отчет в своих действиях, не контролирует их, находясь в сильном эмоциональном возбуждении, что может сопровождаться исчезновением речи, депрессией (подавленное настроение), анорексией (отказ от еды)» [14, с. 42].

Длительные, тяжелые реактивные состояния и конфликтные переживания, как подчеркивают К. С. Лебединская, А. С. Спиваковская и другие исследователи, «могут привести к неврозу, который начинается обычно с невротической реакции – бессоннице, отсутствию аппетита, головной боли, чрезмерной уязвимости и раздражительности. В более тяжелых случаях возникают нарушения поведения, которые внешне могут проявиться как проявления психопатии, шизофрении или иметь форму припадков, похожих на эпилептические» [31, с. 63].

Таким образом, признаками эмоционального благополучия являются отсутствие выраженных тревожных и агрессивных реакций, психосоматических реакций, сформированная эмоциональная устойчивость ребенка.

1.3 Условия формирования эмоционального благополучия ребенка дошкольного возраста

Первостепенное значение проблемы эмоционального благополучия детей дошкольного возраста подчеркивают многие современные исследователи, включая психологов, педагогов, физиологов и медиков. «Анализ психолого-педагогической литературы выявляет ряд факторов, способствующих положительному эмоциональному состоянию ребенка. К ним можно отнести доброжелательный и благоприятный микроклимат внутрисемейных отношений (З. Н. Богуславская, Ю. Ф. Бабина, В. Корницкая и др.); личностно-ориентированное и грамотно организованное взаимодействие педагога с ребенком (М. И. Лисина, В. П. Петровский и др.); комфортное положение ребенка в группе сверстников (Л. Н. Башлакова, А. А. Рояк, Т. И. Ерофеева и др.); активность ребенка и достижения в своей деятельности (Р. С. Буре, Т. А. Репина и др.)» [22].

«Исследования отечественных авторов, касающиеся анализа детских переживаний, в основном сосредоточены на медицинской психологии, где рассматриваются психопатии, неврозы и различные формы психопатических заболеваний (М. И. Буянов, И. Захаров, К. С. Лебединская, А. С. Спиваковская и др.). Однако исследования, посвященные практической работе с эмоциональными проблемами детей, остаются сравнительно численными (В. П. Балакирев, И. Н. Никольская, А.М. Прихожан). В качестве методов коррекции ученые рассматривают арт-терапию, сюжетно-ролевые игры, использование цвета, музыкальные средства, беседы, составление рассказов и просмотр картин, отражающих эмоциональные переживания ребенка (А. И. Захаров, Л. В. Соловьева, А. В. Лебедева, М. И. Чистякова и др.)» [18].

А. В. Соловьева для развития эмоциональной сферы старших дошкольников (понимание эмоционального состояния) предлагает «беседы о разнообразных эмоциональных состояниях; упражнения-этюды на выражение определенных эмоций; рисование под музыку различных эмоциональных

переживаний; чтение рассказов на заданную тему, отражающих эмоциональные переживания ребенка; рассматривание репродукций картин» [32].

М. Э. Вайнер в профилактике и коррекции недостатков эмоциональной сферы, «в частности – неадекватного эмоционального реагирования детей дошкольного возраста, рекомендует использование педагогической технологии, основанной на опосредованном воздействии на сопряженную с эмоциональной сферой сенсорную сферу (зрительные, слуховые, осязательные, обонятельные и вкусовые анализаторы) через игру» [13, с. 54].

А. И. Бадулина, как одно из условий, обеспечивающих эмоциональное благополучие ребенка, рассматривает «организацию социальной среды, понимаемую как широкое разноконтекстное общение ребенка с воспитателем, содержательно-значимое общение со сверстниками, организацию различных видов детской самостоятельной деятельности» [5, с. 115].

М. Ю. Стажарова в качестве средств коррекции эмоциональных нарушений детей считает «возможным использование насыщенного положительными эмоциями познавательного общения родителей с детьми, создания новых форм взаимодействия в семье, тренинг воспитательных навыков родителей» [24, с. 76]. Результаты исследования Ю. В. Бабиной показали, что «педагогически грамотное общение педагога с ребенком, изменение социально – психологического климата в семье и ДОО, социального статуса в группе сверстников существенно влияет на снижение эмоционального неблагополучия у детей и достижение ими эмоционального комфорта» [16, с. 65].

Исследователи выделяют несколько причин возникновения эмоциональных отклонений у дошкольников, включая экономические, экологические, социокультурные и биологические факторы, а также особенности межличностных отношений ребенка в семье и детском саду, дестабилизацию общества и отдельных семей, отсутствие нормальных гигиенических, экономических и экологических условий для будущих

матерей и детей, а также неблагоприятные воздействия в период внутриутробного развития, родов и после рождения. На сложности эмоционального мира детей и его зависимости от влияния взрослых указывали такие ученые, как А. И. Захаров, Б. В. Зейгарник, А. П. Лурия, Б. С. Мухина и другие. Они подчеркивали, что воспитатель должен не только замечать эмоциональные переживания ребенка, но и выявлять их причины [18].

Так, в работах Л. А. Абрамян, Л. С. Выготского, М. С. Лисиной, А. С. Никольской и др. указывается, что «эмоциональные нарушения обычно возникают в связи с негативными эмоциональными переживаниями ребенка. Наиболее острые и стойкие переживания наблюдаются при неудовлетворенности ребенка отношением к нему сверстников, окружающих людей, особенно значимых для него взрослых, то есть в первую очередь родителей и воспитателей» [43, с. 65]. А. Бандура, к факторам, вызывающим агрессию у детей относит: «биологические (специфика нервной системы); социокультурные факторы; особенности межличностных отношений ребенка в семье; внутренне личностные факторы; стиль воспитательных воздействий взрослых» [30, с. 69].

Л. А. Репина, В. И. Бубнова отмечают «негативное влияние современных средств массовой информации, которые демонстрируют агрессивные действия. Для современного ребенка средства массовой коммуникации становятся реальным фактором социализации, непосредственно влияющим на его эмоциональное благополучие. Как показывают исследование, тот набор источников информации, который использует взрослый человек, создает специфический для него информационный мир» [27, с. 76].

Изобилие в фильмах актов насилия, жестокости, агрессии не вызывает чувства защищенности, уверенности в своих силах у ребенка, а значит, способствует эмоциональному неблагополучию. Стрессовое воздействие на детей в дошкольном учреждении, как указывают В. Г. Алямовская и С.Н. Петрова, могут «оказывать нерациональный и однообразный режим жизнедеятельности ребенка, отсутствие необходимых условий для реализации

естественной потребности ребенка в движении, недооценка значения закаливания, сокращение времени пребывания на свежем воздухе, неправильная организация взаимодействия взрослых и детей, преобладание авторитарного стиля в общении с детьми, отсутствие внимания к ребенку со стороны взрослых» [26, с. 76].

«Интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки вследствие непродуманности образовательного процесса. Основным психологическим фактором дискомфорта детей отечественные и зарубежные ученые (М. Розенберг, У. Джемс, Э. Эриксон) считают авторитарный стиль общения со стороны педагогов. Было установлено, что при авторитарном стиле общения дети подавлены, они постоянно ожидают угрозы и опасности со стороны окружающих их детей и взрослых, поэтому замкнуты, агрессивны и несамостоятельны» [17].

В работах П. М. Якобсона, Т. А. Комиссаренко отмечено, что «после негативного влияния воспитателя дети начинают вести себя со сверстниками агрессивно, дерутся, некоторые заторможены. Наблюдается подавленное настроение. положительное влияние взрослого вызывает активное общение в группе со сверстниками, которое носит игровой характер, игра строится на эмоциональном взаимодействии детей» [41, с. 60].

В некоторых психолого-педагогических исследованиях (А.И. Аржанова, А.С. Залужный, В.Н. Мясищев и др.) было отмечено, что конфликты со сверстниками являются одной из причин эмоционального неблагополучия детей. Исследования А. Н. Белкина, Е. Д. Беловой, В. П. Ивановой и других посвящены проблемам негативизма, изолированности ребенка, конфликтным взаимодействиям и детской непопулярности. Основными причинами этих проблем рассматриваются нарушения в семейных отношениях, а также взаимодействиях между взрослыми и детьми и между самими детьми. Специальное исследование А. А. Рояк подчеркивает важность ранней диагностики случаев детского неблагополучия, которые могут привести к негативным формам поведения. Исследователи считают, что причиной

конфликтных переживаний могут быть такие явления, как алкоголизм родителей, которых ребенок, как ни странно, продолжает любить; развод родителей или постоянные ссоры между ними и тому подобное. Длительные конфликтные переживания формируют у ребенка чувство «утраченной опоры», в результате чего теряются жизненные ориентиры, усиливается неуверенность в себе и окружающем мире, эмоции концентрируются в одном направлении, сужается круг интересов, и в характере могут появляться черты двойственности [19].

А. Д. Кошелева, В. И. Перегуда и А. А. Шаграева выделяют следующие условия эмоционального комфорта или дискомфорта детей дошкольного возраста:

- «состояние здоровья ребенка;
- особенности взаимодействия ребенка со взрослым;
- особенности взаимодействия ребенка с другими детьми в группе;
- эмоциональные условия, общий уклад жизни в детском саду;
- условия в семье» [26, с. 56].

Семья играет главную роль в создании психологической благополучной среды для развития личности. Дети не могут отграничивать собственные переживания, связанные с ситуацией дома или в детском саду. Взаимодействие воспитателей и родителей является обязательным для создания комфортных условий для полноценного развития дошкольника [1, с. 95].

Дети дошкольного возраста нуждаются в особом уходе и внимании, они напрямую зависят от взрослых, которые непосредственно влияют на становление детской личности. Взрослые не всегда понимают, насколько сильно их личные качества могут влиять на развитие ребенка [11, С. 15].

Сопрун И. П. выделяет четыре параметра отношений родителей с ребенком, которые максимально влияют на психологическое развитие и психическое здоровье ребенка:

- родительский контроль – последовательные, обдуманые действия со стороны родителей, которые направлены на контроль и модификацию проявлений зависимости у ребенка, агрессивности, а также направлено на усвоение детско-родительских отношений;
- родительские требования, направленные на развитие способностей и навыков в интеллектуальной и эмоциональных сферах, воспитание самостоятельности у детей;
- способы общения с детьми в ходе воспитательных воздействий: родители обсуждают проблемные вопросы, чтобы достичь послушания, используя убеждения, прислушиваясь к аргументам ребенка, вместо скандалов, криков;
- эмоциональная поддержка: родители предоставляют своим детям чувство эмоционального комфорта, заботы, любви и понимания, все действия направлены на всестороннее развитие ребенка [14].

Наличие всех четырех выделенных пунктов влияет на общее благополучие ребенка.

Гармония воспитательного процесса обоих родителей чрезвычайно важна для гармоничного развития дошкольника. Противоречивость в методах воспитания матерей и отцов приводит к не сформированному чувству независимости и ответственности, дети боятся нового, присутствует импульсивность, низкая самооценка и отсутствует самоконтроль. Ребенок с трудом приспосабливается и заводит новых друзей [15, с. 95].

Социально-психологический фактор – это гармоничное сочетание семейных отношений, воспитания и взаимоотношений ребенка с родителями. Дошкольники имеют сильную эмоциональную связь с родителями. Но это означает необходимость признания, чувства любви и уважения. Для детей дошкольного возраста этот этап становится выдающимся в понимании эмоционального взаимодействия взрослых: конфликты между взрослыми играют роль индикатора опасности -ребенок не понимает, как реагировать и начинает испытывать чувство вины. Как следствие – частые споры вызывают

чувство неуверенности, беспокойства, эмоциональное напряжение, которые в свою очередь могут превращаться в компенсаторное поведение – капризы, истерики и прочее.

Соответственно для качественного развития индивидуальности и личностного потенциала ребенка необходимы психологически комфортные и безопасные условия, где важную роль играет личность педагога, воспитателя, уровень компетентности и стиль воспитания [18, с. 37].

По мнению Г. М. Бреслава, положительная самооценка является одним из главных критериев психологического благополучия. Особое значение играют психолого-педагогические условия, побуждающие ребенка к развитию адекватной самооценки [3, с. 248]. Гармоничное взаимодействие семейного влияния и педагогической деятельности позволяет постепенно формировать комфортные условия для общего развития ребенка без стрессовых ситуаций и негативных переживаний, что непременно положительно влияет на чувства и психологическое благополучие дошкольника.

Таким образом, основными психологическими условиями эмоционального благополучия дошкольников являются:

- положительная самооценка;
- благоприятное семейное воспитание;
- адекватный стиль педагогического общения воспитателя;
- благоприятные взаимоотношения со сверстниками.

Эмоциональное благополучие – базовое ощущение эмоционального комфорта, обеспечивающее доверие и активное отношение к миру. Оно проявляется в подавляющем положительном фоне настроения, в стиле переживания результатов действий, успехов и неудач, в развитии познавательной мотивации, в отношении к оценке взрослого, в развитии самоконтроля, переживании семейной ситуации. Обеспечивается эмоциональное благополучие проявлением заботы взрослого и демонстрацией ребенку своего положительно-эмоционального отношения к ней. Эмоциональное благополучие в раннем детстве является залогом дальнейшего

полноценного развития личности и успешной адаптации и социализации детей.

Анализ психолого-педагогической литературы показал исключительное значение эмоций в развитии личности ребенка (Л. А. Абрамян, З. М. Богуславская, Л. С. Выготский, А. В. Запорожец, А. Д. Кошелева, Я. З. Неверович, С. Л. Рубинштейн и другие). Эмоции, как отмечают исследователи, влияют практически на все сферы психического развития ребенка, выступают как внешний знак внутреннего состояния, как показатель социально – психического благополучия, как индикатор личностного развития в дошкольном возрасте. Проблема эмоционального благополучия дошкольника, эмоционального мироощущения ребенка взаимосвязана с проблемой эмоциональной устойчивости. Относясь к сфере эмоционального развития, эмоциональное мироощущение играет важную роль в формировании основного пласта сознания ребенка. Это одна из важнейших линий ее эмоционально – мотивационного развития.

Исследование психологического благополучия играет немалую роль в процессе формирования гармоничной личности. Условия, созданные семьей и педагогом, являются главными для развития дошкольника. Поэтому мы считаем, что на этом этапе очень важно уделять внимание психологическому благополучию ребенка, ведь именно этот этап характеризуется огромным скачком как физического, так и психологического развития личности.

Были выделены основные психологические факторы эмоционального благополучия дошкольников являются:

- положительная самооценка;
- благоприятное семейное воспитание;
- адекватный стиль педагогического общения воспитателя;
- благоприятные взаимоотношения со сверстниками.

Глава 2 Экспериментально-опытная работа по обеспечению психологических условий эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста

2.1 Изучение уровня и показателей эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста

Исследование проходило на базе ДООУ №165, в нем приняли участие 30 старших дошкольников 6-7 лет, 15 мальчиков и 15 девочек, 30 родителей дошкольников и 6 педагогов. 15 дошкольников составили контрольную группу (КГ), 15 человек экспериментальную (ЭГ).

Были использованы диагностики:

- методика «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен),
- методика «Паровозик» (С.В. Велиева),
- наблюдение «Изучение проявления эмоциональной устойчивости ребенка в группе детского сада» (С.Н. Гамова).

Методика 1. Методика «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен).

Цель: исследование тревожности в стандартных, естественных для ребенка жизненных ситуациях.

«Экспериментальный материал: 14 рисунков (8,5x11 см) выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное. Рисунки показывают ребенку в строгом порядке один за другим.

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков.

Высокий уровень – ИТ более 70%

Средней – ИТ 50-70%

Низкий – ИТ менее 50%» [28].

Результаты методики «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) представлены на рисунке 1.

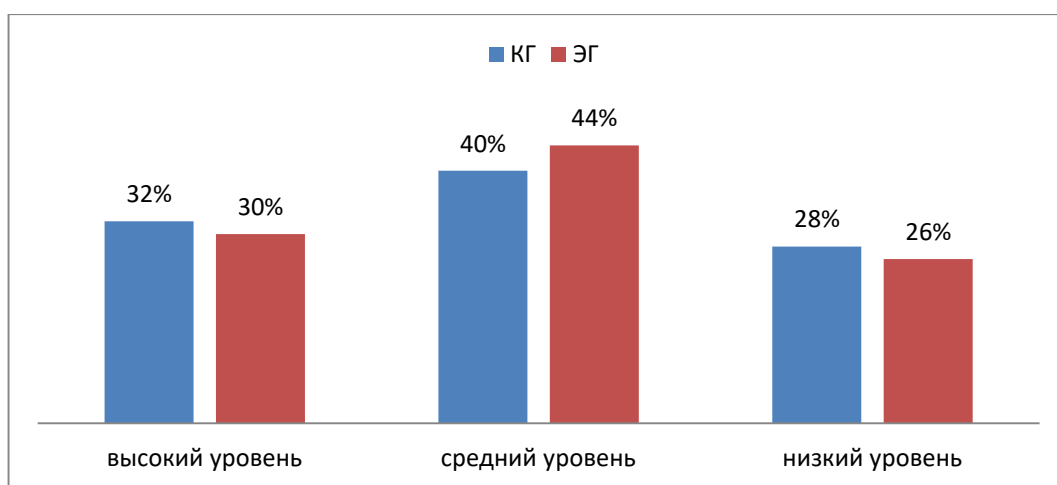


Рисунок 1 - Уровневые показатели тревожности по методике «Выбери нужное лицо» (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен) на констатирующем этапе, %

У 32% дошкольников КГ и 30% ЭГ высокий уровень тревожности, эти дети испытывают тревогу очень часто, часто пугаются, плачут, замкнуты в себе, стеснительны. У них страх вызывают не только ситуации агрессии или критики со стороны других людей, но и обычные повседневные ситуации, например, еда в одиночестве, игры с более старшими/младшими детьми, сборы в детский сад и т.д.

У 40% КГ и 44% ЭГ средний уровень тревожности, у этих детей тревогу вызывают, в основном, стрессовые ситуации, например, агрессия со стороны

более старших детей, наказание взрослого и т.д., в повседневной жизни эти дети испытывают тревогу редко.

У 28% и 26% низкий уровень тревожности, эти дети практически не испытывают сильной тревоги даже в стрессовых для большинства детей ситуациях.

2. Методика «Паровозик» (С.В. Велиева).

Цель: определение особенностей эмоционального состояния ребенка.

«Эмоциональное состояние ребенка оценивается как нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной, социальной среде. Методика позволяет определить степень позитивного (ППС) и негативного (НПС) психического состояния.

1 балл присваивается, если ребенок поставил вагончик фиолетового цвета на вторую позицию; черный, серый, коричневый – на третью; красный, желтый, зеленый – на шестую.

2 балла присваивается, если ребенок поставил вагончик фиолетового цвета на первую позицию; черный, серый, коричневый – на вторую; красный, желтый, зеленый – на седьмую, синий – на восьмую.

3 балла присваивается, если черный, серый или коричневый вагончик поставлен на первую позицию; синий – на седьмую; красный, желтый, зеленый – на восьмую позицию» [33].

Результаты методики «Паровозик» (С.В. Велиева) представлены на рисунке 2.

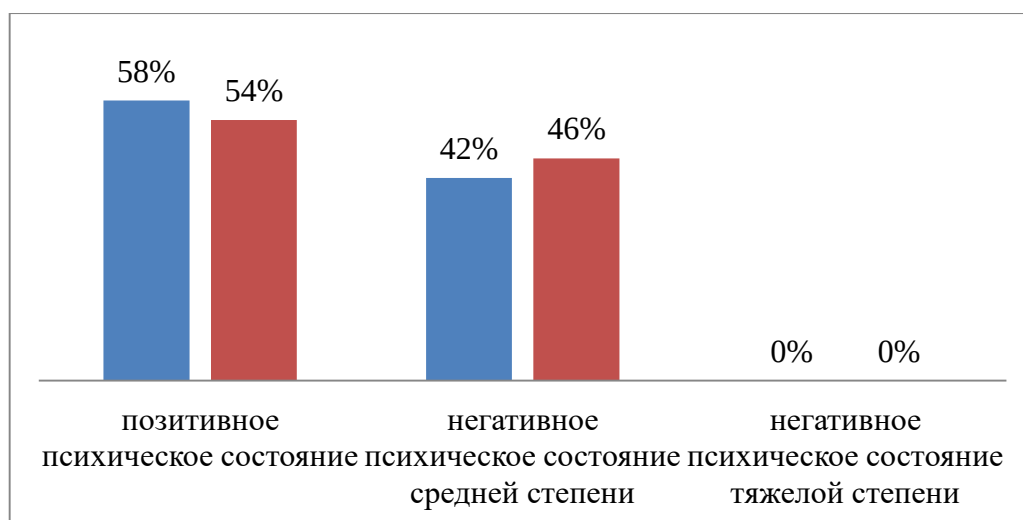


Рисунок 2 - Степень выраженности психического состояния дошкольников по методике «Паровозик» на констатирующем этапе, %

У большинства детей – 58% КГ и 54% ЭГ – позитивное эмоциональное состояние, что говорит о том, что дети не испытывают эмоционального дискомфорта и негативных переживаний, уравновешены, активны.

У 42% КГ и 46% ЭГ обнаружены некоторые признаки эмоционального неблагополучия, эти дети могут переживать тревогу, неудовлетворенность, страх, переживание собственной низкой самооценки.

Негативного состояния сильной степени не обнаружено.

3. Наблюдение «Изучение проявления эмоциональной устойчивости ребенка в группе детского сада» (С.Н. Гамова).

Цель: изучение проявлений эмоциональной устойчивости дошкольников.

«Критерии развития эмоциональной устойчивости выражены адекватной эмоциональной реакцией ребенка в процессе взаимодействия с окружающей действительностью; силой выраженности эмоций, которые переживает ребенок; особенностями эмоционального реагирования.

В процессе наблюдения «Изучение проявлений эмоциональной устойчивости» изучался уровень выраженности эмоциональной устойчивости в различных ситуациях взаимодействия ребенка: ребенок - родитель (Р-Р), ребенок- воспитатель (Р-В), ребенок- сверстник (Р-С).

Для каждой ситуации наблюдения фиксируется: эмоция адекватна ситуации – 1 балл, неадекватна – 0 баллов; сильное проявление эмоций, неадекватное ситуации – 0 баллов, адекватная по силе реакция – 1 балл.

Процедура предполагает фиксацию эмоциональных показателей в различных видах деятельности (учебная, развлекательная, неорганизованная, игровая, деятельность в режимные моменты), с разными субъектами социальных отношений (родители, воспитатели, сверстники). Учитывается поведение детей в ситуации общения и совместной деятельности.

Для анализа использованы по 3 ситуации каждого типа (с родителем, воспитателем, ровесником).

Высокий уровень устойчивости (анализ ситуаций) – 8-9 баллов.

Средний – 7-5 баллов.

Низкий – менее 5 баллов» [12].

Результаты методики «Изучение проявления эмоциональной устойчивости ребенка в группе детского сада» (С.Н. Гамова) представлены на рисунке 3.

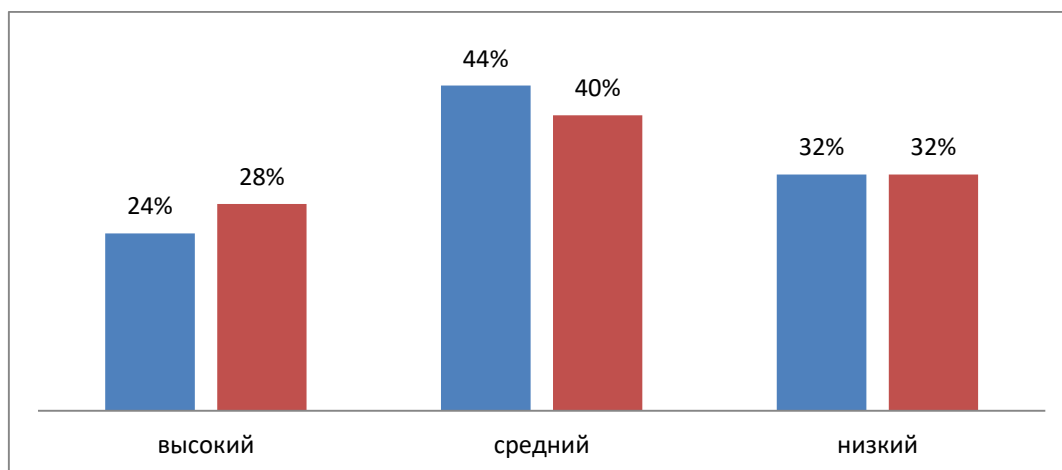


Рисунок 3 - Уровневые показатели эмоциональной устойчивости дошкольников по методике «Изучение проявления эмоциональной устойчивости ребенка в группе детского сада» на констатирующем этапе, %

У 24% и 28% дошкольников выявлен высокий уровень эмоциональной устойчивости, они адекватно реагируют на окружающие события, спокойны, уравновешены, не демонстрируют агрессии или тревожности,

доброжелательны в отношении окружающих, реакции равны по силе раздражителям, бурно реагируют только на серьезный стресс.

У 44% КГ и 40% ЭГ выявлен средний уровень. Дети спокойны, уравновешены, но могут периодически испытывать тревожность или агрессивность, реакции на окружающие события и людей не всегда адекватны. Например, ребенок, который всегда достаточно спокойно реагировал на детский конфликт (забирают игрушку, другой ребенок мешает играть) вдруг отреагировал агрессивно на попытку другого ребенка взять игрушку, стал плакать, ударил другого ребенка.

У 32% – низкий уровень эмоциональной устойчивости. Дети сильно подвержены стрессам и раздражителям, возбудимы, их реакции на действия других и события могут быть неадекватны, они часто испытывают тревожность, проявляют агрессию, имеют большое количество страхов, часто плачут, настроение может часто и сильно меняться от незначительных происшествий, с другими могут быть замкнуты или недоброжелательны. При этом отмечено, что наиболее неадекватно и бурно эти дети реагируют на конфликты со сверстниками, а также часто неадекватно реагируют на действия родителей, например, плачут утром, когда их оставляет мама, а также плачут или капризничают, когда их забирают вечером.

Результаты обобщения по всем трем методикам представлены на рисунке 4.

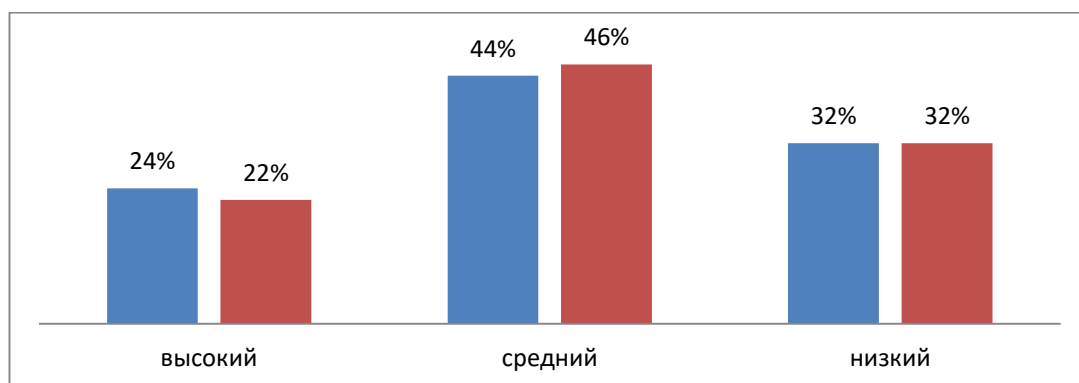


Рисунок 4 - Уровневые показатели эмоционального благополучия старших дошкольников на констатирующем этапе, %

Высокий уровень обнаружен у 24% КГ и 22% ЭГ, у этих детей не отмечены признаки чрезмерной тревожности, дети не показали признаков негативного эмоционального состояния, высокий уровень психологической устойчивости.

У 44% и 46% средний уровень эмоционального благополучия, эти дети имеют средний уровень тревожности, обнаружили некоторые признаки негативного эмоционального состояния, у них также средний уровень эмоциональной устойчивости.

У 32% КГ и ЭГ низкий уровень эмоционального благополучия, у этих детей высокий уровень тревожности, средний уровень негативности эмоционального состояния и низкий уровень эмоциональной устойчивости.

Таким образом, необходимо проводить работу по реализации психологических условий формирования психологического благополучия дошкольников.

2.2 Система работы по обеспечению психологических условий эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста

Целью формирующего этапа была реализация психологических условий эмоционального благополучия старших дошкольников.

Первое условие – повышение уровня психолого-педагогической компетентности родителей для того, чтобы они могли создавать оптимальные условия развития ребенка в процессе общения и воспитания.

Для реализации этого условия была проведена работа с родителями дошкольников экспериментальной группы.

1. Консультация родителей «Мир эмоций. Почему эмоции важны?».

Консультацию проводил педагог-психолог, ее целью было рассказать родителям о том, что такие эмоции и почему они важны для человека.

Мероприятие проходило в форме лекции, в конце родители могли задать свои вопросы.

2. Семинар-практикум «Эмоциональное благополучие ребенка. Признаки неблагополучия». Цель – познакомить родителей с понятием эмоционального благополучия ребенка, его признаками. На мероприятии психолог вначале провел мини-лекцию с презентацией, также были использованы кейсы для родителей, мозговой штурм, были розданы памятки.

3. Круглый стол «Роль стиля родительского воспитания в эмоциональном благополучии ребенка». Здесь было кратко рассказано о том, что такое стиль воспитания, какие они бывают, родителям было предложено пройти экспресс-диагностику своего стиля воспитания, после были даны рекомендации по каждому стилю.

Второе условие – использование педагогами доброжелательного, устойчивого стиля педагогического общения с дошкольниками.

Здесь также проводились консультации и мастер-классы для педагогов.

1. Консультация «Стиль педагогического общения». Цель – сформировать у педагогов понимание того, что такое стиль педагогического общения, его признаки, как он влияет на развитие ребенка.

2. Консультация «Эмоциональное развитие ребенка, признаки его неблагополучия». Здесь было рассказано об основных возрастных особенностях эмоционального развития дошкольника, какие признаки могут свидетельствовать о его неблагополучии и какие меры может предпринять воспитатель.

3. Мастер-класс «Формирование стиля педагогического общения». Была проведена экспресс-диагностика стиля общения у педагогов, были обсуждены результаты и сформулированы рекомендации, как выбрать стиль общения, чтобы он способствовал эмоциональному благополучию ребенка.

Третье условие – организация и проведение коррекционно-развивающих психологических занятий для дошкольников для развития и коррекции их эмоциональной сферы.

Была разработана коррекционно-развивающая программа «Загадочный мир эмоций».

Данная коррекционная программа состоит из 10 занятий и направлена на развитие положительного эмоционального восприятия мира детьми и предназначена для проведения занятий с детьми 6-7 лет жизни.

Предложенная программа включает комплекс упражнений поискового и творческого характера, помогающих руководителю группы в решении задач эмоционального развития дошкольников.

Важным условием проведения развивающих занятий является создание положительного микроклимата в группе, обеспечение групповой динамики и взаимодействия между сверстниками и руководителем группы.

Целью коррекционной программы является развитие эмоциональной сферы дошкольников, его позитивной самооценки и благоприятных взаимоотношений в группе.

Задачи:

- формировать знания эмоционального мира,
- способствовать осознанию своих эмоций, вырабатывать умение понимать эмоции других,
- тренировать опознание эмоций по выразительным движениям, мимике, пантомимике,
- формировать умение выражать эмоции,
- стимулировать готовность содействовать себе в обеспечении душевного равновесия, эмоционального благополучия, комфорта,
- обогащать опыт эмоциональных переживаний детей, формировать положительный «эмоциональный фонд»,
- вырабатывать навыки релаксации, восстанавливать позитивный настрой,
- развитие позитивной самооценки,
- развитие благоприятных взаимоотношений между детьми.

Формы и методы работы:

- подвижные игры,
- упражнения на развитие моторики,
- упражнения на выработку навыков релаксации,
- упражнения на создание позитивной атмосферы,
- изобразительная деятельность.

Принципы коррекции:

- дифференцированный подход,
- систематичность,
- воздействие.

Организация работы: продолжительность занятия – 30 минут. Общее количество занятий – 10.

Структура занятия:

- начальный этап до 5 минут (приветствие; игры на создание положительного эмоционального микроклимата),
- основной этап до 30 минут (предоставление основного массива информации по развитию эмоциональной сферы; развитие умения выражать эмоции; умения управлять эмоциями и выражать свои негативные эмоции социально принятыми способами; мелкой моторики; формирование умения «погружаться «в жизненную ситуацию» проживать» ее),
- заключительный этап до 10 минут (рефлексия; традиционное прощание).

Краткое содержание программы представлены в таблице 1. Вспомогательные материалы представлены в Приложении Б.

Таблица 1 – Краткое содержание коррекционно-развивающая программа «Загадочный мир эмоций»

Цель	Материалы	Краткое содержание
Цель: создание позитивной психологической атмосферы в группе, которая будет способствовать взаимодействию с детьми, обеспечению эмоционального комфорта и преодолению трудностей высказываться «перед публикой», учить передавать заданное эмоциональное состояние с помощью выразительных движений (мимики и пантомимики).	маркер, карточки с разными эмоциями детей, «Волшебная» палочка (сделанная собственноручно).	1) упражнение «Приветствие»; 2) Упражнение «угости зверюшку»; 3) Упражнение «пальчиковые игры»; 4) Упражнение «интервью»; 5) упражнение «эмоциональная отгадка»; Рефлексия Прощание
создание доверительных отношений в группе и изучение детьми понимания своего эмоционального состояния, знакомство детей со следующими базовыми эмоциями: радость, обида, гнев, страх.	карточки с изображениями лица, карандаши, белые листы бумаги, сделанное собственноручно солнышко, ножницы, клей, листы бумаги с изображениями эмоций, шаблоны для раскрашивания	Приветствие 1) упражнение « в мире эмоций»; 2) Упражнение «волшебная палочка». 3) Упражнение «Дорисуй портрет»; 4)Упражнение «Покажи свою эмоцию»; 5) Упражнение «пальчиковые игры»; Рефлексия Прощание
создание доверительных отношений в группе и изучение детьми понимания своего эмоционального состояния, знакомство детей со следующими базовыми эмоциями: радость, обида, гнев, страх.	карточки с изображениями лица, карандаши, белые листы бумаги, сделанное собственноручно солнышко, ножницы, клей, листы бумаги с изображениями эмоций, шаблоны для раскрашивания	Приветствие 1) упражнение «Раскрась животное»; 2)Упражнение «Покажи чувства руками»; 3)Упражнение «Маленький призрак»; 5)упражнение «дождик»; 6) упражнение отражение.

Продолжение таблицы 1

Цель	Материалы	Краткое содержание
обеспечение эмоционального комфорта, обучение распознаванию и непроизвольному проявлению эмоций.	мусорное ведро, белые листы бумаги А4, ножницы, клей, листы бумаги с изображениями эмоций и дерева, цветные карандаши, шаблоны для раскрашивания.	упражнение «Приветствие»; 1) Упражнение «мусорное ведро»; 2) Упражнение «дерево эмоций»; 3) Упражнение «Щекотунчик»; 4) упражнение «гигантская раскраска»; 5) Упражнение «пальчиковые игры» Рефлексия Прощание
расширить представление детей об эмоциях; продолжить формировать положительные эмоции с помощью улыбки; побудить детей к поступкам, дающим радость.	рисунки с изображением детей, 2 набора карточек-пиктограмм (изображения людей в разном эмоциональном состоянии) – один целый, а второй нарезной, шаблоны с цветными изображениями, краски, пазлы с изображениями.	1) упражнение «Приветствие»; 2) Упражнение «почему подрались мальчики?»; 3) Упражнение «радостное лицо»; 4) Упражнение «пиктограмма»; 5) упражнение «пальчиковое рисование»; Рефлексия Прощание
продолжать развивать умение понимать свои эмоции; развивать способность выразительно проявлять свои эмоции; обогащать опыт эмоциональных переживаний детей, формировать положительный «эмоциональный фонд»	гуашевые краски, бумага, наклейки в форме солнышка, цветные карандаши, шаблоны для раскрашивания, карточки с изображениями сказочных героев.	1) упражнение «Приветствие»; 2) Упражнение «мимическая гимнастика»; 3) Упражнение «рисует эмоции пальцами»; 4) Упражнение «солнечные зайчата»; 5) упражнение «Раскрась животное»; Рефлексия Прощание
продолжать развивать умение понимать свои эмоции; развивать способность выразительно проявлять свои эмоции; обогащать опыт эмоциональных переживаний детей, формировать положительный «эмоциональный фонд»	гуашевые краски, бумага, наклейки в форме солнышка, цветные карандаши, шаблоны для раскрашивания, карточки с изображениями сказочных героев.	1) Приветствие 2) Упражнение «веселые клоуны»; 3) Упражнение «расскажи сказку по картинкам»; 4) Упражнение «составь изображение»; 5) Упражнение «умелые ручонки»; Рефлексия Прощание

Продолжение таблицы 1

Цель	Материалы	Краткое содержание
стимулировать готовность содействовать себе в обеспечении душевного равновесия, эмоционального благополучия, комфорта.	пазлы с изображениями сказочных героев, кукольный театр, Сказочные персонажи (бабушка, дедушка, лиса, волк, медведь, колобок), сделанная из картона избушка и лес, пальчиковые куклы (сороки).	1) упражнение «Приветствие»; 2) Упражнение «составь изображение»; 3) Упражнение «Пальчики показывают сказку про Колобка»; 4) Упражнение «Вулкан»; 5) упражнение «пальчиковые игры»; Рефлексия Прощание
показать пути самопознания личности, продолжать обучать управлять своим настроением; стимулировать готовность содействовать себе в обеспечении душевного равновесия, эмоционального благополучия, комфорта.	бумага формата А4, цветные карандаши, платок, физкультурный обруч, шарф.	1) упражнение «Приветствие»; 2) упражнение «я радуюсь»; 3) Упражнение «платочек»; 4) Упражнение «злые – и добрые кошки»; 5) Упражнение «что видят глаза?»; 6) Упражнение «Узнай по голосу»; Рефлексия Прощание
закрепить способность выразительно проявлять свои эмоции; формировать умение откликаться на эмоционально-насыщенную среду; называть основные эмоции и состояния словами, проговаривать их, объяснять причины.	серия рисунков цветные карандаши, листы бумаги, краски, ножницы.	1) Упражнение «Приветствие»; 2) Упражнение «чей детеныш?»; 3) Упражнение «Нарисуй свой страх, преодолей его»; 4) Упражнение «пальчиковые игры»; Рефлексия. Прощание

Ожидаемые результаты:

- получение удовольствия от игры и общения в группе,
- обогащение внутреннего мира детей положительными эмоциями,
- насыщение жизни дошкольников приятными впечатлениями от коррекционных занятий,
- обучение детей способам адекватного выражения негативных эмоций и умений избавляться от них.

2.3 Проверка эффективности работы

На контрольном этапе была проверена динамика эмоционального благополучия дошкольников КГ и ЭГ.

Были использованы диагностики:

- методика «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен),
- методика «Паровозик» (С.В. Велиева),
- наблюдение «Изучение проявления эмоциональной устойчивости ребенка в группе детского сада» (С.Н. Гамова).

Методика 1. Методика «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен).

Результаты методики «Выбери нужное лицо» (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен) представлены на рисунке 5.

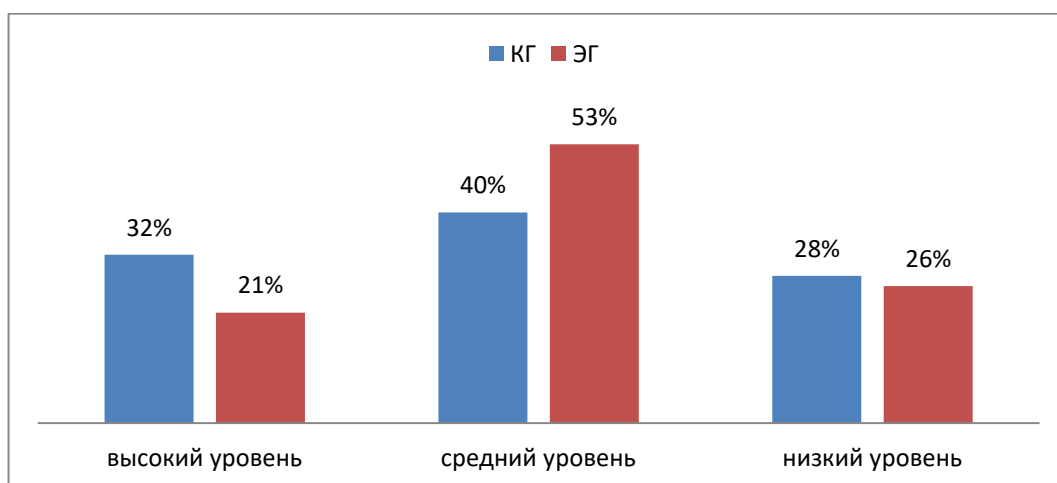


Рисунок 5 – Уровневые показатели тревожности по методике «Выбери нужное лицо» (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен) на контрольном этапе, %

У 32% дошкольников КГ и 21% ЭГ высокий уровень тревожности, эти дети испытывают тревогу очень часто, часто пугаются, плачут, замкнуты в себе, стеснительны. У них страх вызывают не только ситуации агрессии или критики со стороны других людей, но и обычные повседневные ситуации, например, еда в одиночестве, игры с более старшими/младшими детьми,

сборы в детский сад и т.д. В КГ показатель не изменился, в ЭГ он снизился на 11%.

У 40% КГ и 53% ЭГ средний уровень тревожности, у этих детей тревогу вызывают, в основном, стрессовые ситуации, например, агрессия со стороны более старших детей, наказание взрослого и т.д., в повседневной жизни эти дети испытывают тревогу редко. В КГ показатель не изменился, в ЭГ вырос на 11%.

У 28% и 26% низкий уровень тревожности, эти дети практически не испытывают сильной тревоги даже в стрессовых для большинства детей ситуациях. Показатель не изменился.

2. Методика «Паровозик» (С.В. Валиева).

Результаты методики «Паровозик» (С.В. Валиева) представлены на рисунке 6.

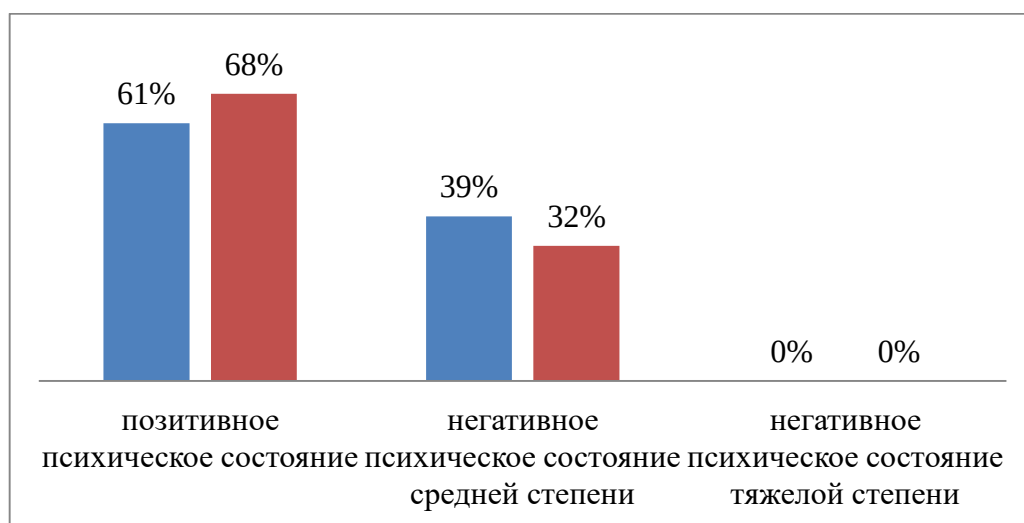


Рисунок 6 – Степень выраженности психического состояния дошкольников по методике «Паровозик» на контрольном этапе, %

У большинства детей – 61% КГ и 54% ЭГ – позитивное эмоциональное состояние, что говорит о том, что дети не испытывают эмоционального дискомфорта и негативных переживаний, уравновешены, активны. В КГ показатель вырос на 3%, в ЭГ на 14%, в ЭГ динамика более выражена.

У 39% КГ и 32% ЭГ обнаружены некоторые признаки эмоционального неблагополучия, эти дети могут переживать тревогу, неудовлетворенность,

страх, переживание собственной низкой самооценки. В КГ количество детей с этим уровнем снизилось на 3%, в ЭГ – на 14%, таким образом, в ЭГ позитивная динамика более явная.

Негативного состояния сильной степени не обнаружено.

3. Наблюдение «Изучение проявления эмоциональной устойчивости ребенка в группе детского сада» (С.Н. Гамова).

Результаты методики «Изучение проявления эмоциональной устойчивости ребенка в группе детского сада» (С.Н. Гамова) представлены на рисунке 7.

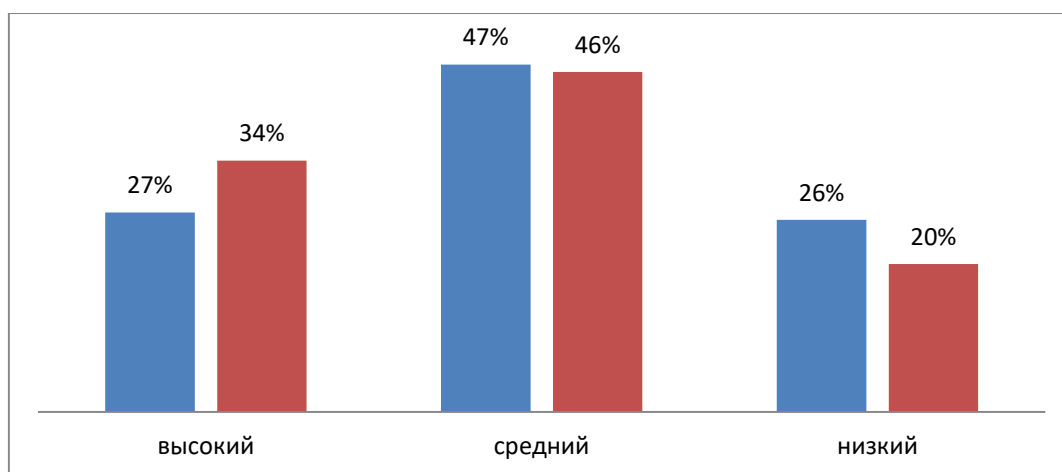


Рисунок 7 - Уровневые показатели эмоциональной устойчивости дошкольников по методике «Изучение проявления эмоциональной устойчивости ребенка в группе детского сада» на контрольном этапе, %

У 27% КГ и 33% ЭГ дошкольников выявлен высокий уровень эмоциональной устойчивости, они адекватно реагируют на окружающие события, спокойны, уравновешены, не демонстрируют агрессии или тревожности, доброжелательны в отношении окружающих, реакции равны по силе раздражителям, бурно реагируют только на серьезный стресс. В КГ показатель вырос на 3%, в ЭГ на 6%.

У 44% выявлен средний уровень. Дети спокойны, уравновешены, но могут периодически испытывать тревожность или агрессивность, реакции на окружающие события и людей не всегда адекватны. Например, ребенок, который всегда достаточно спокойно реагировал на детский конфликт

(забирают игрушку, другой ребенок мешает играть) вдруг отреагировал агрессивно на попытку другого ребенка взять игрушку, стал плакать, ударил другого ребенка. Здесь показатель в КГ вырос на 3%, в ЭГ – на 6%.

У 26% КГ и 20% ЭГ – низкий уровень эмоциональной устойчивости. Дети сильно подвержены стрессам и раздражителям, возбудимы, их реакции на действия других и события могут быть неадекватны, они часто испытывают тревожность, проявляют агрессию, имеют большое количество страхов, часто плачут, настроение может часто и сильно меняться от незначительных происшествий, с другими могут быть замкнуты или недоброжелательны. При этом отмечено, что наиболее неадекватно и бурно эти дети реагируют на конфликты со сверстниками, а также часто неадекватно реагируют на действия родителей, например, плачут утром, когда их оставляет мама, а также плачут или капризничают, когда их забирают вечером. В КГ показатель снизился на 6%, в ЭГ на 12%, что говорит о том, что в ЭГ улучшения выражены в 2 раза выше по сравнению с КГ.

Результаты обобщения по всем трем методикам представлены на рисунке 8.

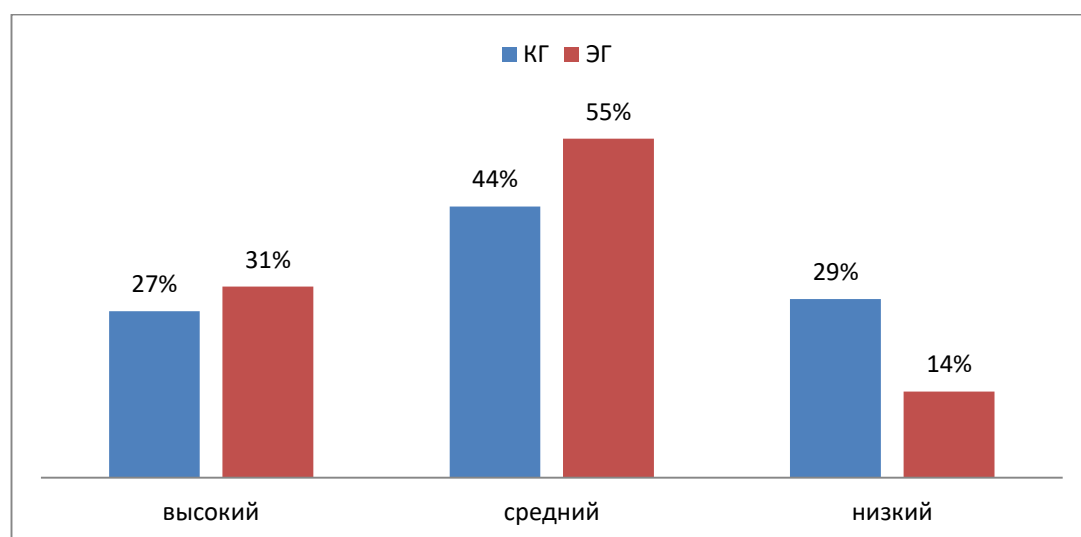


Рисунок 8 - Уровневые показатели эмоционального благополучия старших дошкольников на контрольном этапе, %

Высокий уровень обнаружен у 27% КГ и 31% ЭГ, у этих детей не отмечены признаки чрезмерной тревожности, дети не показали признаков негативного эмоционального состояния, высокий уровень психологической устойчивости. В КГ показатель вырос на 3%, в ЭГ – на 9%.

У 44% и 55% средний уровень эмоционального благополучия, эти дети имеют средний уровень тревожности, обнаружили некоторые признаки негативного эмоционального состояния, у них также средний уровень эмоциональной устойчивости. В КГ показатель не изменился, в ЭГ вырос 9%.

У 29% КГ и 14%ЭГ низкий уровень эмоционального благополучия, у этих детей высокий уровень тревожности, средний уровень негативности эмоционального состояния и низкий уровень эмоциональной устойчивости. В КГ показатель снизился на 3%, в ЭГ – на 14%, что говорит о том, что предложенная система психологических условий обеспечения эмоционального благополучия детей дошкольного возраста была эффективной, в экспериментальной группе намного сильнее снизилась тревожность, показатели негативного эмоционального состояния, повысилась эмоциональная устойчивость.

Исследование проходило на базе ДООУ №165, в нем приняли участие 30 старших дошкольников 6-7 лет, 15 мальчиков и 15 девочек, 30 родителей дошкольников и 6 педагогов. 15 дошкольников составили контрольную группу (КГ), 15 человек экспериментальную (ЭГ).

Были использованы диагностики:

- методика «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен),
- методика «Паровозик» (С.В. Велиева),
- наблюдение «Изучение проявления эмоциональной устойчивости ребенка в группе детского сада» (С.Н. Гамова).

На констатирующем этапе высокий уровень обнаружен у 24% КГ и 22% ЭГ, у этих детей не отмечены признаки чрезмерной тревожности, дети не показали признаков негативного эмоционального состояния, высокий уровень психологической устойчивости.

У 44% и 46% средний уровень эмоционального благополучия, эти дети имеют средний уровень тревожности, обнаружили некоторые признаки негативного эмоционального состояния, у них также средний уровень эмоциональной устойчивости.

У 32% КГ и ЭГ низкий уровень эмоционального благополучия, у этих детей высокий уровень тревожности, средний уровень негативности эмоционального состояния и низкий уровень эмоциональной устойчивости.

Целью формирующего этапа была реализация психологических условий эмоционального благополучия старших дошкольников.

Первое условие – повышение уровня психолого-педагогической компетентности родителей для того, чтобы они могли создавать оптимальные условия развития ребенка в процессе общения и воспитания. Для реализации этого условия была проведена работа с родителями дошкольников экспериментальной группы – консультации и практикумы.

Второе условие – использование педагогами доброжелательного, устойчивого стиля педагогического общения с дошкольниками. Здесь также проводились консультации и мастер-классы для педагогов.

Третье условие – организация и проведение коррекционно-развивающих психологических занятий для дошкольников для развития и коррекции их эмоциональной сферы. Была разработана коррекционно-развивающая программа «Загадочный мир эмоций». Данная коррекционная программа состоит из 10 занятий и направлена на развитие положительного эмоционального восприятия мира детьми и предназначена для проведения занятий с детьми 6-7 лет жизни. Предложенная программа включает комплекс упражнений поискового и творческого характера, помогающих руководителю группы в решении задач эмоционального развития дошкольников.

На контрольном этапе высокий уровень эмоционального благополучия обнаружен у 27% КГ и 31% ЭГ, у этих детей не отмечены признаки чрезмерной тревожности, дети не показали признаков негативного эмоционального

состояния, высокий уровень психологической устойчивости. В КГ показатель вырос на 3%, в ЭГ – на 9%.

У 44% и 55% средний уровень эмоционального благополучия, эти дети имеют средний уровень тревожности, обнаружили некоторые признаки негативного эмоционального состояния, у них также средний уровень эмоциональной устойчивости. В КГ показатель не изменился, в ЭГ вырос 9%.

У 29% КГ и 14%ЭГ низкий уровень эмоционального благополучия, у этих детей высокий уровень тревожности, средний уровень негативности эмоционального состояния и низкий уровень эмоциональной устойчивости. В КГ показатель снизился на 3%, в ЭГ – на 14%, что говорит о том, что предложенная система психологических условий обеспечения эмоционального благополучия детей дошкольного возраста была эффективной, в экспериментальной группе намного сильнее снизилась тревожность, показатели негативного эмоционального состояния, повысилась эмоциональная устойчивость.

Заключение

Эмоциональное благополучие – базовое ощущение эмоционального комфорта, обеспечивающее доверие и активное отношение к миру. Оно проявляется в подавляющем положительном фоне настроения, в стиле переживания результатов действий, успехов и неудач, в развитии познавательной мотивации, в отношении к оценке взрослого, в развитии самоконтроля, переживании семейной ситуации. Обеспечивается эмоциональное благополучие проявлением заботы взрослого и демонстрацией ребенку своего положительно-эмоционального отношения к ней. Эмоциональное благополучие в раннем детстве является залогом дальнейшего полноценного развития личности и успешной адаптации и социализации детей.

Анализ психолого-педагогической литературы показал исключительное значение эмоций в развитии личности ребенка (Л.А. Абрамян, З.М. Богуславская, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Д. Кошелева, Я.З. Неверович, С.Л. Рубинштейн и другие). Эмоции, как отмечают исследователи, влияют практически на все сферы психического развития ребенка, выступают как внешний знак внутреннего состояния, как показатель социально – психического благополучия, как индикатор личностного развития в дошкольном возрасте. Проблема эмоционального благополучия дошкольника, эмоционального мироощущения ребенка взаимосвязана с проблемой эмоциональной устойчивости. Относясь к сфере эмоционального развития, эмоциональное мироощущение играет важную роль в формировании основного пласта сознания ребенка. Это одна из важнейших линий ее эмоционально – мотивационного развития.

Исследование психологического благополучия играет немалую роль в процессе формирования гармоничной личности. Условия, созданные семьей и педагогом, являются главными для развития дошкольника. Поэтому мы считаем, что на этом этапе очень важно уделять внимание психологическому

благополучию ребенка, ведь именно этот этап характеризуется огромным скачком как физического, так и психологического развития личности.

Были выделены основные психологические факторы эмоционального благополучия дошкольников являются:

- положительная самооценка,
- благоприятное семейное воспитание,
- адекватный стиль педагогического общения воспитателя,
- благоприятные взаимоотношения со сверстниками.

Исследование проходило на базе ДОО №165, в нем приняли участие 30 старших дошкольников 6-7 лет, 15 мальчиков и 15 девочек, 30 родителей дошкольников и 6 педагогов. 15 дошкольников составили контрольную группу (КГ), 15 человек экспериментальную (ЭГ).

Были использованы диагностики:

- методика «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен),
- методика «Паровозик» (С.В. Велиева),
- наблюдение «Изучение проявления эмоциональной устойчивости ребенка в группе детского сада» (С.Н. Гамова).

На констатирующем этапе высокий уровень обнаружен у 24% КГ и 22% ЭГ, у этих детей не отмечены признаки чрезмерной тревожности, дети не показали признаков негативного эмоционального состояния, высокий уровень психологической устойчивости.

У 44% и 46% средний уровень эмоционального благополучия, эти дети имеют средний уровень тревожности, обнаружили некоторые признаки негативного эмоционального состояния, у них также средний уровень эмоциональной устойчивости.

У 32% КГ и ЭГ низкий уровень эмоционального благополучия, у этих детей высокий уровень тревожности, средний уровень негативности эмоционального состояния и низкий уровень эмоциональной устойчивости.

Целью формирующего этапа была реализация психологических условий эмоционального благополучия старших дошкольников.

Первое условие – повышение уровня психолого-педагогической компетентности родителей для того, чтобы они могли создавать оптимальные условия развития ребенка в процессе общения и воспитания. Для реализации этого условия была проведена работа с родителями дошкольников экспериментальной группы – консультации и практикумы.

Второе условие – использование педагогами доброжелательного, устойчивого стиля педагогического общения с дошкольниками. Здесь также проводились консультации и мастер-классы для педагогов.

Третье условие – организация и проведение коррекционно-развивающих психологических занятий для дошкольников для развития и коррекции их эмоциональной сферы. Была разработана коррекционно-развивающая программа «Загадочный мир эмоций». Данная коррекционная программа состоит из 10 занятий и направлена на развитие положительного эмоционального восприятия мира детьми и предназначена для проведения занятий с детьми 6-7 лет жизни. Предложенная программа включает комплекс упражнений поискового и творческого характера, помогающих руководителю группы в решении задач эмоционального развития дошкольников.

На контрольном этапе высокий уровень эмоционального благополучия обнаружен у 27% КГ и 31% ЭГ, у этих детей не отмечены признаки чрезмерной тревожности, дети не показали признаков негативного эмоционального состояния, высокий уровень психологической устойчивости. В КГ показатель вырос на 3%, в ЭГ – на 9%.

У 44% и 55% средний уровень эмоционального благополучия, эти дети имеют средний уровень тревожности, обнаружили некоторые признаки негативного эмоционального состояния, у них также средний уровень эмоциональной устойчивости. В КГ показатель не изменился, в ЭГ вырос 9%.

У 29% КГ и 14% ЭГ низкий уровень эмоционального благополучия, у этих детей высокий уровень тревожности, средний уровень негативности эмоционального состояния и низкий уровень эмоциональной устойчивости. В КГ показатель снизился на 3%, в ЭГ – на 14%, что говорит о том, что

предложенная система психологических условий обеспечения эмоционального благополучия детей дошкольного возраста была эффективной, в экспериментальной группе намного сильнее снизилась тревожность, показатели негативного эмоционального состояния, повысилась эмоциональная устойчивость.

Список используемой литературы и используемых источников

1. Абзалова И. Н. Влияние стиля воспитания в семье на эмоциональное благополучие дошкольника // Психология и педагогика творчества : материалы международной научно-практической конференции, посвященной памяти доктора психологических наук, профессора О. М. Поповой, Шадринск, 30 марта 2018 года / Международная академия наук педагогического образования, Шадринский государственный педагогический университет, Барановичский государственный университет ; составители и редакторы О.С. Назаревич, И.А. Тютюева. Шадринск: Шадринский государственный педагогический университет, 2018. С. 10-12.
2. Алямовская В. Г., Петрова С. Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. М.: «Издательство Скрипторий 2000», 2002. 80 с.
3. Андреева М. Ю. Проблема детерминант эмоционального благополучия дошкольников // Тенденции развития науки и образования. 2015. № 1. С. 7-11.
4. Антонова Е. А. Эмоциональная устойчивость как фактор педагогической деятельности // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2011. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-ustoychivost-kak-faktor-pedagogicheskoy-deyatelnosti> (дата обращения: 09.01.2024)
5. Ашихмина О. А. Эмоциональная устойчивость психологов системы образования на разных этапах профессионализации: дисс. ... канд. психол. наук. М.: МГППИ, 2010. 219 с.
6. Бабыкина Е. М. Психолого-педагогические условия обеспечения эмоционального благополучия старших дошкольников в условиях ДОО // СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ, МЕТОДЫ и ТЕХНОЛОГИИ в ПЕДАГОГИКЕ и ПСИХОЛОГИИ : сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции, Уфа, 04 мая 2018 года. Уфа: Общество с

ограниченной ответственностью "Агентство международных исследований", 2018. С. 31-33.

7. Бадулина О. И. Педагогические основы эмоционального благополучия дошкольников : специальность 13.00.01 "Общая педагогика, история педагогики и образования" : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Москва, 1998. 140 с.

8. Бадулина О. И. Эмоциональное благополучие дошкольников. Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "Экон-Информ", 2012. 223 с.

9. Бармина Г. И. Диагностика и развитие эмоционального благополучия у дошкольников в игровой деятельности // Потенциал художественно-творческой деятельности в развитии личности ребенка : материалы всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 19 мая 2015 года / Отв. редактор Н.Г. Куприна. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2015. С. 32-36.

10. Бреслав Г. М. Психология эмоций. М.: Смысл, 2006. 544 с.

11. Варданын Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М., 1983. С. 542-544.

12. Васильева Е. Н. Родительские роли и приемы воспитания как индикаторы эмоционально-личностного благополучия дошкольника // Воспитание и обучение детей младшего возраста. 2016. № 5. С. 461-463.

13. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М.: Знание, 1984. 96 с.

14. Велиева С. В., Денисова И. В. Исследование психологического климата и эмоционального благополучия у дошкольников // Культурологический подход в дошкольном образовании: психолого-педагогический аспект, Чебоксары, 26 апреля 2016 года / Ответственный редактор - кандидат педагогических наук, доцент Т. Н. Семенова. Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2016. С. 81-83.

15. Вилюнас В. К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2004. 496 с.
16. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. СПб., 1997. 150 с.
17. Гамова С. Н. Развитие эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры: учебно-методическое пособие к курсу по выбору. М.: Берлин: Директ-Медиа, 2016. 196 с.
18. Гостинщикова И. Ю. Эмоциональное благополучие как один из компонентов психологического здоровья дошкольников // Клинико-лабораторный консилиум. 2014. № 2-S2. С. 67-69а.
19. Гостюхина О. М. Возможности предметно-пространственной среды детского сада в сохранении и укреплении эмоционального благополучия дошкольников // Воспитание и обучение детей младшего возраста. 2015. № 3-4. С. 50.
20. Далинина Т. А., Зедгенидзе В. Я., Степина Н. М. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ. М.: Айрис - пресс, 2004. 160 с.
21. Дворская Н. И. Психогимнастика как средство развития и формирования эмоционального благополучия дошкольников // Молодой ученый. 2015. № 10(90). С. 1147-1150.
22. Денисова З. В. Механизмы эмоционального поведения ребенка. М.: Наука, 1998. 143 с.
23. Диагностика нарушений поведения и эмоциональных расстройств детей: Альбом диагностических методик. М., 2000. 65 с.
24. Захарова Е. И., Старостина Ю. А. Эмоциональное благополучие дошкольника в условиях форсирования его развития // Воспитание и обучение детей младшего возраста. 2018. № 7. С. 119-120.
25. Изотова Е. И. Психозэмоциональный статус и эмоциональное благополучие как компоненты психического здоровья дошкольника // Медработник дошкольного образовательного учреждения. 2020. № 5. С. 64-72.

26. Изотова Е. И., Никифорова Е. В. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 288 с.
27. Карелина И. О. Проблема эмоционального благополучия дошкольника. Рыбинск : Филиал ЯГПУ в г. Рыбинске, 2010. 29 с.
28. Карелина И. О. Тактика действий воспитателя по обеспечению эмоционального благополучия дошкольника // *Aktuální Pedagogika*. 2019. № 1. С. 20-27.
29. Кошелева А. Д., Перегуда В. И., Шаграева О. А. Эмоциональное развитие дошкольников. М.: Академия, 2003. 176 с.
30. Кравцова И. Н. Эмоциональное благополучие дошкольников в детском саду // ИННОВАЦИОННЫЕ исследования: ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ результатов и НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ : сборник статей международной научно-практической конференции: в 2 частях, Пермь, 08 марта 2017 года. Том Часть 2. Пермь: Общество с ограниченной ответственностью "ОМЕГА САЙНС", 2017. С. 164-171.
31. Лазарева Ю. В. Сравнительный анализ особенностей детско-родительских отношений матерей старших дошкольников с разным уровнем эмоционального благополучия // Молодежь - Барнаулу : Материалы XVI научно-практической конференции молодых ученых, Барнаул, 17–25 ноября 2014 года. Барнаул: Алтайский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2014. С. 842-845.
32. Лазарева Ю. В. Эмоциональное благополучие старших дошкольников в контексте стиля воспитания в родительской семье // Ломоносовские чтения на Алтае: фундаментальные проблемы науки и образования : Сборник научных статей международной конференции, Барнаул, 11–14 ноября 2014 года. Барнаул: Алтайский государственный университет, 2014. С. 1435-1439.

33. Мазурина Н. Б. Эмоциональное благополучие дошкольника в группе во взаимоотношении со сверстниками // Молодой ученый. 2016. № 6(110). С. 796-799.
34. Матвеева О. Н. Эмоциональное благополучие дошкольника в контексте его психологического здоровья // Мировая наука. 2021. № 10(55). С. 41-46.
35. Минаева В. М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных. М.: АРКТИ, 2001. 48 с.
36. Мухачева А. В., Куш Н. В. Влияние педагогического общения на эмоциональное благополучие дошкольников // Вестник педагогического опыта. 2004. № 23. С. 20-22.
37. Репина Т. А. Проявление неуверенности у старших дошкольников и пути ее коррекции. М., 1995. 184 с.
38. Сечкарева Г. Г., Кудрявцева Е. А. Исследование эмоционального благополучия дошкольников // Педагогика и психология XXI века : Материалы Международной научно-практической конференции, Армавир, 20–21 апреля 2017 года. Армавир: Армавирский государственный педагогический университет, 2017. С. 128-131.
39. Спиваковская А. С. Психотерапия: игра, детство. М., 2000. 206 с.
40. Стожарова М. Ю. Некоторые аспекты формирования эмоционального благополучия дошкольников с ОВЗ на основе технологии самосбережения и жизненного оптимизма // Инновационная деятельность в образовательных организациях : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Ульяновск, 29 марта 2018 года / Ответственный редактор М.Г. Заббарова. Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, 2018. С. 142-149.
41. Теплоухова О. А. Педагогические условия оптимизации эмоционального благополучия дошкольников // МЕТОДЫ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ в ТЕХНИКЕ и ТЕХНОЛОГИЯХ : сборник статей по

итогах Международной научно-практической конференции, Пермь, 28 сентября 2018 года. Пермь: Общество с ограниченной ответственностью "Агентство международных исследований", 2018. С. 19-21.

42. Тупичкина Е. А., Попова И. В. Арт-педагогические культурные практики как средство обеспечения эмоционального благополучия дошкольников в детском саду: к постановке проблемы // Педагог как творец образовательного пространства : материалы Четвертой международной научно-практической конференции, Армавир, 15–16 сентября 2016 года. Армавир: ПОЛИПРИНТ ИП Чайка А.Н., 2016. С. 92-95.

43. Холодова О. Л., Логинова Л. В. Факторы эмоционального благополучия старших дошкольников: обзор современных исследований // Современное дошкольное образование. 2020. № 4(100). С. 34-49.

44. Шепилова Н. А. Условия эмоционального благополучия дошкольников в ДОО // Новая наука: От идеи к результату. 2016. № 4-2. С. 89-91.

45. Якушева Е. В. Психологическая сказка как средство формирования эмоционального благополучия старших дошкольников // Студенческий форум. 2020. № 8(101). С. 24-26.

Приложение А

Результаты констатирующего эксперимента

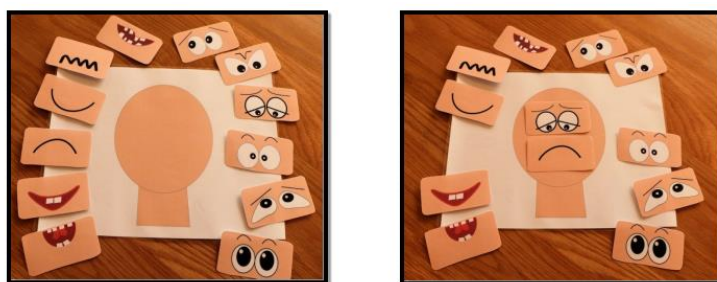
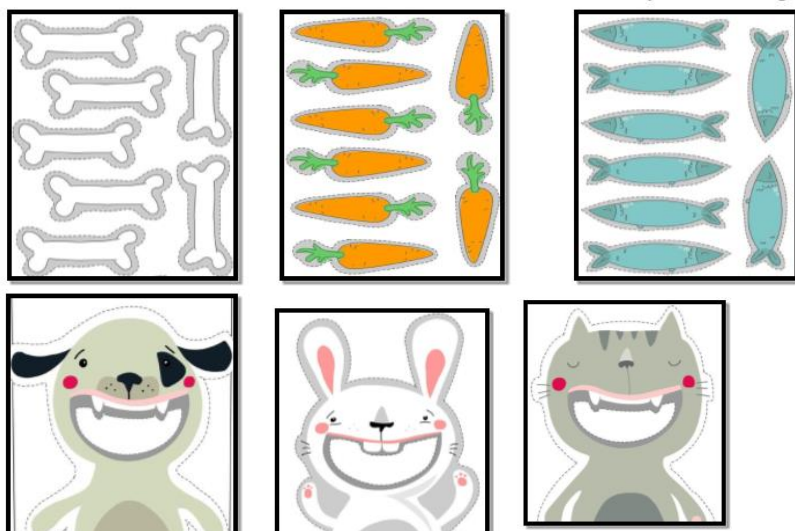
Таблица А.1 – Сырые баллы

1	ФИ	Тревожность, «Выбери нужное лицо»	«Паровозик»	Методика диагностики эмоциональной устойчивости
КГ				
1	Маша В.	11	2	6
2	Ирина У.	7	2	4
3	Аргур Л.	12	1	5
4	Антон К.	6	3	5
5	Женя Д.	9	2	7
6	Дима Ш.	4	1	8
7	Ринат Ш.	3	1	9
8	Юля Л.	11	2	4
9	Ульяна Ц.	2	2	5
10	Марат Н.	7	3	6
11	Матвей Е.	8	2	8
12	Катя А.	10	1	9
13	Артем Х.	11	1	6
14	Вика Н.	5	2	7
15	Эмилия Г.	4	1	9
ЭГ				
1	Вероника З.	11	1	4
2	Валерия Г.	3	1	6
3	Дима Ш.	5	2	7
4	Павел В.	6	1	9
5	Андрей С.	10	3	8
6	Костя К.	6	3	6
7	Роман З.	8	2	7
8	Аня А.	4	1	4
9	Алена К.	11	2	5
10	Алишер Д.	9	1	3
11	Вита Ш.	14	2	6
12	Лида Е.	4	3	8
13	Лейла Р.	5	2	9
14	Махмуд Р.	8	1	6
15	Герман Е.	2	2	5

Приложение Б

Стимульный наглядный материал к занятиям

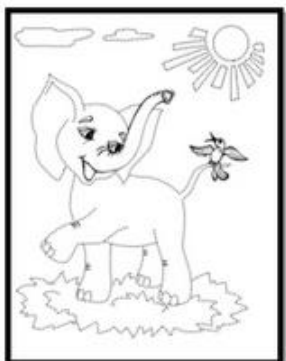
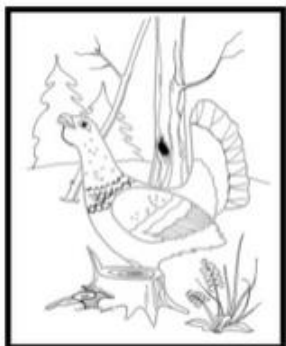
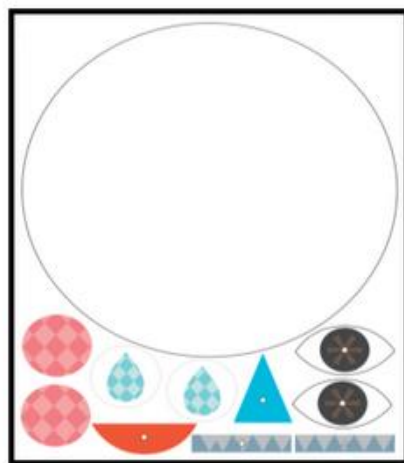
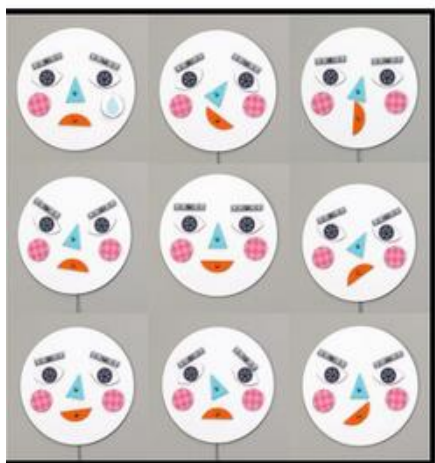
Стимульный материал к занятию 1



Стимульный материал к занятию 2

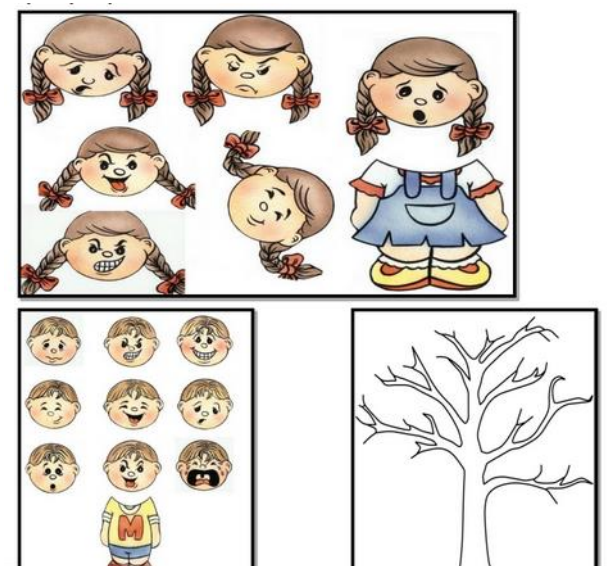


Продолжение Приложения Б



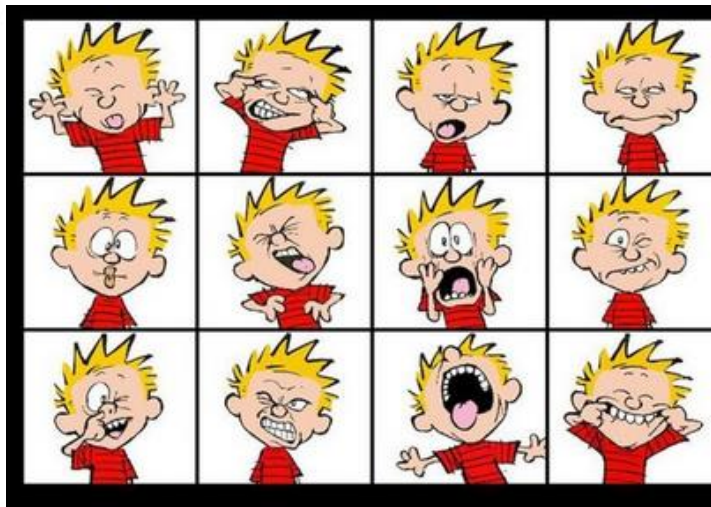
Продолжение Приложения Б

Стимульный материал к занятию 3



Продолжение Приложения Б

Стимульный материал к занятию 4



Приложение В

Результаты контрольного эксперимента

Таблица В.1 – Сырые баллы

1	ФИ	Тревожность, «Выбери нужное лицо»	«Паровозик»	Методика диагностики эмоциональной устойчивости
КГ				
1	Маша В.	9	2	6
2	Ирина У.	5	2	4
3	Аргур Л.	10	1	5
4	Антон К.	5	3	5
5	Женя Д.	9	2	7
6	Дима Ш.	4	1	7
7	Ринат Ш.	3	1	9
8	Юля Л.	11	1	4
9	Ульяна Ц.	2	2	5
10	Марат Н.	7	2	7
11	Матвей Е.	8	2	9
12	Катя А.	10	1	9
13	Артем Х.	11	1	6
14	Вика Н.	5	2	7
15	Эмилия Г.	4	1	9
ЭГ				
1	Вероника З.	9	1	6
2	Валерия Г.	3	1	7
3	Дима Ш.	5	1	8
4	Павел В.	5	1	9
5	Андрей С.	9	3	8
6	Костя К.	6	2	6
7	Роман З.	7	2	8
8	Аня А.	4	1	5
9	Алена К.	9	1	6
10	Алишер Д.	7	1	3
11	Вита Ш.	12	2	7
12	Лида Е.	4	2	9
13	Лейла Р.	5	1	9
14	Махмуд Р.	8	1	7
15	Герман Е.	2	2	6