

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 методики преподавания»

(наименование)

44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Психология и педагогика начального образования»

(направленность (профиль)/специализация)

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Условия развития эмоциональной саморегуляции у младших  
школьников средствами куклотерапии»

Студент

Т.А. Ноздрякова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

кандидат пед. наук, доцент И.В. Груздова

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2020

## Аннотация

Объем бакалаврской работы 59 страниц, работа включает 7 рисунков и 1 таблицу, которые содержат результаты исследования. При написании работы использовалось 46 источников.

Ключевые слова: саморегуляция, эмоциональная саморегуляция, куклотерапия.

Объект исследования – процесс воспитания младших школьников во внеурочной деятельности.

Предмет исследования – условия развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников средствами куклотерапии.

В бакалаврскую работу входит введение, две главы, два вывода по написанным главам, итоговое заключение.

Во введении раскрывается актуальность темы, ставится проблема, цель и задачи исследования, определяются объект, предмет научных поисков, формулируется гипотеза, указываются методы исследования.

В первой главе рассмотрены теоретические основы развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников, анализируются условия и развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников средствами куклотерапии. В выводе по данной главе подводятся итоги по изучению теоретического материала.

Во второй главе описывается опытно-экспериментальное исследование процесса развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников средствами куклотерапии. В главу входит постановка задач, цели практической работы и анализ результатов. В выводе по 2 главе описываются итоги практической части эксперимента.

Заключение посвящено основным выводами эффективности разработанной нами развивающей программы.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Теоретические основы развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников средствами куклотерапии .....	8
1.1. Проблема исследования вопросов развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников в психолого-педагогической литературе .....	8
1.2. Условия развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников средствами куклотерапии .....	14
Выводы по 1 главе.....	20
Глава 2. Опытное-экспериментальное исследование условий развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников средствами куклотерапии .....	22
2.1. Выявление уровня развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников.....	22
2.2. Реализация экспериментальной программы и условий развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников средствами куклотерапии.....	37
2.3. Динамика развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников .....	42
Выводы по 2 главе.....	50
Заключение.....	53
Список используемой литературы.....	54

## Введение

В современном мире успех человека зависит от того насколько сформированы его личностные особенности, а именно способность самому приобретать решения, достигать результата, регулировать собственное эмоциональное состояние, узнавать эмоциональные проявления других людей. Эта способность в общем смысле в психологии названа эмоциональной саморегуляцией.

Эмоциональная саморегуляция обуславливается возрастными особенностями. Наиболее важным периодом развития эмоциональной саморегуляции считается младший школьный возраст. Именно в младшем школьном возрасте развитие эмоциональной саморегуляции выдвигается в центр психического развития ребенка. Это связано, с физиологическими особенностями детей младшего школьного возраста, с социальной ситуацией развития ребенка.

Способность к эмоциональной саморегуляции играет важную роль в организации сложных форм произвольной деятельности, к которым в первую очередь относится обучение.

В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (2012) отмечено следующее: стандарт полагает обеспечение формирования общей культуры, интеллектуальное, социальное, духовно-нравственное и личностное развитие школьников, образование базы для самостоятельного осуществления учебной деятельности, что обеспечивает успешность развития личности ребенка.

Одной из основных задач обучения и воспитания нынешней системы образования в данный момент обнаруживается формирование эмоционально-волевой сферы, одним из компонентов которой является эмоциональная саморегуляция. Поэтому так важно развивать у ребенка умение регулировать свое эмоциональное состояние разными средствами и способами.

В то же время, по мнению многих исследователей (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Р.М. Грановская, В.В. Давыдов, И.В. Дубровина, Н.С. Лейтес, А.К. Маркова, И.М. Никольская и других), развитие эмоциональной саморегуляции наиболее эффективно происходит в младшем школьном возрасте и связано оно с активным развитием способности к рефлексии и внутреннего плана действий, а также общей произвольности психических процессов. На протяжении всего периода ребенок учится управлять своим поведением, произвольной становится организация его деятельности.

В работах, посвященных изучению данной проблеме саморегуляция рассматривалась либо в контексте изучения других психических функций и процессов (Т.В. Егорова, В.И. Лубовский, О.С. Орлова и других), либо в отдельном ее проявлении как функции самоконтроля (Е.Б. Аксенова, С.Д. Максименко и других). Вместе с тем, проблема развития и формирования эмоциональной саморегуляции у младших школьников до сих пор остается малоизученной.

Вследствие чего можно выделить **ряд противоречий**:

- между необходимостью общества в проявлении способности к эмоциональной саморегуляции и недостаточной проработанностью проблемы ее развития;
- между присутствием возможностей создания условий развития эмоциональной саморегуляции в образовании и недостаточной разработанностью их организации в области развития эмоциональной саморегуляции;
- между необходимостью целенаправленной работы по развитию у младших школьников эмоциональной саморегуляции и недостаточной разработанностью программ, направленных на решение данной задачи.

**Цель исследования:** разработать и экспериментально проверить эффективность программы развития эмоциональной саморегуляции детей младшего школьного возраста средствами куклотерапии.

**Объект исследования:** процесс воспитания младших школьников во внеурочной деятельности.

**Предмет исследования:** условия развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников средствами куклотерапии.

**Гипотеза исследования:** процесс развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников будет проходить наиболее эффективно, если в работе будут учтены условия куклотерапии, такие как:

- каждое занятие будет проходить в групповой форме;
- структурированно с учетом актуального уровня эмоциональной саморегуляции и возрастных особенностей;
- для развития ключевых показателей эмоциональной саморегуляции используются на каждом занятии применяются методы и приемы куклотерапии (этюды, игровые ситуации с куклой, релаксация, театрализация, сочинение историй, сказки и другое).

Исходя из цели, предмета и гипотезы исследования, определены следующие **задачи:**

1. Провести теоретический анализ проблемы условий развития эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста средствами куклотерапии в психолого - педагогической литературе.
2. Выявить уровень эмоциональной саморегуляции у младших школьников.
3. Разработать и реализовать программу развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников средствами куклотерапии.
4. Доказать эффективность экспериментальной программы развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников средствами куклотерапии.

С целью решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:** изучение и анализ методической и психолого-педагогической литературы, наблюдение, педагогический эксперимент.

**Новизной исследования** является разработанная программа развития эмоциональной саморегуляции детей младшего школьного возраста средствами куклотерапии.

**Практическая значимость исследования.** Полученные данные могут быть использованы в работе практических психологов службы образования для составления программ психологической помощи, а разработанную программу применять для развития эмоциональной регуляции детей школьного возраста.

База исследования: исследование проводилось на базе ГОУ «Малетинская Специальная (Коррекционная) Школа-Интернат». В исследовании приняли участие 25 детей младшего школьного возраста, из которых: экспериментальная группа в составе 13 человек и контрольная группа в составе 12 человек. Участники экспериментальной группы посещали занятия по развитию эмоциональной саморегуляции. Контрольная группа не посещала данные занятия.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы. В работе были использованы 45 источников.

# **Глава I. Теоретические основы развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников средствами куклотерапии**

## **1.1 Проблема исследования вопросов развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников в психолого-педагогической литературе**

Проблема эмоциональной саморегуляции в психологии является одной из актуальных проблем на протяжении многих лет. Актуальность ее связана с тем, что, в жизнедеятельности каждого человека огромное значение имеет проблема саморегуляции своих эмоций. В связи с остротой данной проблематики, в психологии накопилось достаточно широкое количество трудов таких исследователей как, Л.С. Выготский [3], С.Л. Рубинштейн [33], О.В. Дашкевич [11], А.В. Уварова [40] и других.

В психологии и педагогике эмоциональная саморегуляция осваивается с позиций различных подходов: системно-деятельностного, мотивационного, личностного.

Начало изучению саморегуляции было положено в трудах И.П. Павлова. И.П. Павлов отметил «любой живой организм адекватно приспосабливается к воздействию внешних раздражителей окружающей среды, при этом сохраняя себя с помощью приспособлений саморегуляции, когда отклонение от нормы воспринимается организмом как необходимость возврата к исходному положению нормального функционирования». Данное правило позднее получило название «золотое правило саморегуляции», согласно которому саморегуляция обеспечивает процесс уравнивания организма со средой. [29].

В настоящий момент к определению эмоциональной саморегуляции существует несколько подходов.

И.Н. Андреева [1] рассматривала эмоциональную саморегуляцию как «перестройку деструктивных эмоций в конструктивные, то есть



содействующие продуктивному осуществлению текущих или предстоящих деятельности и общению».

Я.Я. Гросс [30] рассматривает эмоциональную саморегуляцию как «способность эмоционально реагировать на жизненные события социально приемлемым образом, при этом сохраняя достаточную гибкость, чтобы не допускать спонтанные реакции, но откладывать их в случае необходимости».

А.В. Уварова [40], рассматривала эмоциональную саморегуляцию как «процесс управления собственными эмоциональными переживаниями, который предполагает осознание и принятие своего эмоционального состояния, выражение его в социально приемлемой форме и определенную самопомощь в случае негативных переживаний».

О.А. Сиротин [36] отметил, что эмоциональная саморегуляция включает «параметры, характеризующие нервную и физическую выносливость, а также когнитивный компонент – успешно решать сложные и ответственные задачи в напряженной эмоциогенной обстановке без значительного отрицательного влияния последней на самочувствие, здоровье и дальнейшую работоспособность человека».

Занимаясь проблемой саморегуляции, отечественный психофизиолог Л.П. Гримак [8] выделил следующие ее сущностные уровни:

- информационно-энергетический уровень саморегуляции;
- эмоционально-волевой уровень саморегуляции;
- мотивационный уровень саморегуляции;
- индивидуально-личностный уровень саморегуляции.

Основной задачей информационно-энергетического уровня саморегуляции обнаруживается энергетическая мобилизация физиологических систем для эффективного функционирования психики.

Психофизиологическая деятельность человека без обеспечения энергетического баланса практически невозможна, поскольку чрезмерная психическая активность, когда имеется избыток энергии, приводит к

импульсивному поведению, переутомлению и истощению. И наоборот дефицит энергии приводит к пассивности и депрессивным тенденциям.

Основная задача эмоционально-волевого уровня эмоциональной саморегуляции заключается в обеспечении адекватного эмоционального ответа на происходящие события. К таковым относятся возможности и особенности человека, реализующиеся с участием волевых процессов. Сутью данного уровня является самообладание как «способность человека владеть собой, своими действиями, поступками, эмоциями в сложных жизненных ситуациях».

Основой мотивационного уровня является положение о том, что «все действия человека связаны с определенными внутренними побуждениями, мотивами».

Индивидуально-личностный уровень саморегуляции, включается тогда, когда человек понимает, что менять необходимо не внешние обстоятельства, а самого себя, свои установки и ценностные ориентиры.

С.Д. Максименко [22] выделила три уровня эмоциональной саморегуляции личности:

1. Бессознательная эмоциональная саморегуляция, которая обеспечивается механизмами психологической защиты, механизмы действуют на уровне подсознания и направлены на то, чтобы оградить сознание от травмирующих переживаний, связанных с разной природой конфликтов конфликтами.

2. Сознательная волевая эмоциональная саморегуляция, направлена на достижение комфортного эмоционального состояния с помощью волевого усилия. К таковой относится волевой контроль эмоциональных переживаний.

3. Сознательная смысловая эмоциональная саморегуляция, направлена на устранение его глубинных причин – на решение внутреннего потребностно-мотивационного конфликта, что достигается путем осмысления и переосмысления собственных потребностей и ценностей.

Для осуществления эмоциональной саморегуляции на смысловом уровне по мнению С. Д. Максименко [22] необходимо распознавать и анализировать разные виды эмоциональных переживаний, осознавать собственные потребности, стоящие за чувствами и эмоциями, находить смысл даже в неприятных переживаниях и сложных жизненных обстоятельствах.

С. Д. Максименко [22] считает, что к функциям эмоциональной саморегуляции необходимо отнести:

- эмоциональную осведомленность;
- произвольное управление собственными эмоциями;
- способность к самомотивации;
- эмпатию и понимание эмоциональных переживаний других людей
- управление эмоциональным состоянием других людей.

Способность к эмоциональной саморегуляции начинает развиваться постепенно, особенно важно ее развивать в младшем школьном возрасте.

К концу 7 лет дети уже обладают определенным опытом эмоциональной саморегуляции. У них развито умение различать эмоции, сформированы социальные эмоции, а также они способны отслеживать свои чувства. Хотя некоторые исследователи также отмечают, что есть, и такие дети, у которых эти умения и способности эмоциональной саморегуляции снижены, и такие дети при поступлении в школу проявляют повышенную тревожность и страх, агрессивность, склонность к истерикам.

Именно у младших школьников развитие эмоциональной саморегуляции выдвигается в центр психического развития. Это связано с физиологическими изменениями в организме ребенка, а также с изменением социального статуса ребенка (становление школьника, развитие школьной мотивации).

Проанализировав проблему, посвященную эмоциональной саморегуляции в младшем школьном возрасте Р.М. Грановская [6], Е.Е. Данилова [10], И.М. Никольская [26] выделили новообразования младшего школьника, такие как, формирование произвольности и рефлексии, развитие волевых качеств у детей, сознательную регуляцию своих действий, нередко сопровождающаяся напряжением и тревожностью.

Охарактеризуем особенности эмоциональной саморегуляции в младшем школьном возрасте через раскрытие вышеперечисленных новообразований.

Интересы младшего школьника претерпевают серьезные изменения, формируется произвольный характер памяти, внимания, мышления, возникает способность действовать организованно в соответствии со стоящими перед ним задачами, ребенок учится управлять своим поведением [13].

Также у школьников 1-2 класса заметно растет умение управлять волей Е.И. Игнатьева [15], В.И. Селиванова [34]. Младший школьник начинает лучше запоминать и понимать пройденный материал, способен с упорством и усилием решать мыслительные задачи, это связано с формированием произвольных умственных действий.

Еще одно новообразование младшего школьного возраста – это рефлексия. Ребенок способен выбирать желаемое эмоциональное состояние [33].

В начале обучения в школе у младших школьников возрастает выдержка, умение контролировать свои чувства. Выдержка проявляется в подчинении требованиям взрослых. Проявляется и закрепляется она именно в младшем школьном возрасте, когда правила поведения в школе начинают регламентировать поведение детей.

Также стоит отметить, в свою очередь, важным регулятором поведения становятся дифференцированные эмоции. Это означает, что у детей

появляется возможность все более опосредованного и осознанного выражения своих эмоций и чувств [46].

В. И. Селиванова [34] говоря о необходимости изучения показателей эмоциональной саморегуляции младшего школьника, также следует взять во внимание, что существует много видов эмоционального состояния [43], которые оказывают существенное влияние на протекание учебного процесса. К ним относятся: настроение, тревожность и напряженность.

Л.С. Выготский [3] выделил ряд показателей эмоциональной саморегуляции:

- во-первых, эмоции приобретают для ребенка смысл, он начинает понимать, что значит «я радуюсь», «я добрый», «я огорчен», то есть у него возникает осмысленная ориентировка в собственных переживаниях, способность осознавать собственное эмоциональное состояние;

- во-вторых, возникает обобщение эмоционального состояния, или аффективное обобщение, логика чувств;

- в-третьих, осмысление эмоционального состояния во время переживания вызывает острую борьбу эмоций. Такое противоречие переживания и трудности выбора усугубляют внутреннюю напряженность. Младший школьник мало осознает свои переживания, с трудом понимает причины его возникновения, а на трудности в школе чаще всего отвечает такими эмоциональными реакциями, как гнев, страх и обида [18].

Таким образом, подводя итоги можно заключить, А.В. Уварова предлагает под эмоциональной саморегуляцией понимать «процесс управления собственными эмоциональными переживаниями, который предполагает осознание и принятие своего эмоционального состояния, выражение его в социально приемлемой форме и определенную самопомощь в случае негативных переживаний».

Возможности младшего школьника, чувствительного к развитию произвольности и осознанности деятельности, благоприятствуют развитию эмоциональной саморегуляции.

При анализе ключевых показателей эмоциональной саморегуляции были выделены такие, как «способность осознавать собственное эмоциональное состояние», «умение отличать и толковать, и анализировать эмоциональные состояния», «умение выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами», «способность реализовывать самоконтроль эмоций».

Все это становится возможным в младшем школьном возрасте за счет активного формирования внутреннего плана действий и способности к рефлексии, а также общей произвольности психических процессов и развитию познавательной сферы.

## **1.2 Условия развития эмоциональной саморегуляции у младшего школьника средствами куклотерапии**

Развитие эмоциональной саморегуляции это продолжительный, но необходимый процесс. Необходимость развития эмоциональной саморегуляции продиктована тем, что младший школьник должен научиться управлять своими эмоциями, различать и анализировать эмоциональные состояния свои и окружающих людей, а также выражать эмоции в соответствии с социальными требованиями окружающих [25].

Процесс развития эмоциональной саморегуляции представляет совокупность задач, по мнению Е.В. Павловой [28]:

- 1) обучение детей приемам анализа своих эмоций, через выделение причинно-следственных связей, особенностей поведения и обнаружение возможностей саморегулирования эмоций;

- 2) обретение вербальных и невербальных средств выражения детьми своих эмоций;

- 3) формирование эмоционально-позитивного мышления;
- 4) формирование положительного отношения к жизненным ситуациям, опосредованными формами содержательного общения и взаимодействия.

Развитие эмоциональной саморегуляции у младших школьников зависит от профессионализма педагога. Поэтому в его багаже должны быть средства и методы, способствующие эффективному устранению проблемы.

Н. Лебедева [20], Г.Л. Лэндтрет [21] упоминают о вероятности использования для коррекции и развития эмоциональной саморегуляции метода куклотерапия. Л. Г. Гребенщикова [7], раскрывает куклотерапию как «метод, лечения с помощью кукол, театрализации и этюдов».

Исследования А.Ю. Татаринцевой [39], Т.Л. Шишовой [23] и И.Я. Медведевой [23] доказывают, что в работе с куклой формируются эмоциональные, волевые и нравственные качества, умственные и творческие способности человека.

Вернемся к ранее рассмотренным ключевым показателям эмоциональной саморегуляции младших школьников. Какие нужны условия куклотерапии, чтоб способствовать развитию этих показателей.

Развитию такого умения как управлять своими эмоциями, по мнению Л.Н. Габеевой [5] дают игровые ситуации с куклой, включенные в занятия, в которых основной акцент сделан на обучение элементам выразительных движений и приобретении навыков расслабления, этому ребенок может научиться с помощью психогимнастики.

Надобность включения психогимнастики объясняется тем, что благодаря работе мышц лица и тела происходит разрядка, снимает напряжение. Также у детей при воспроизведении выразительных движений происходит актуализация соответствующих эмоций и связанных с ними значимых воспоминаний о непрожитых ранее переживаниях [17].

Психогимнастика так же учит ребенка фантазировать и эмоционально окрашивать придуманные истории. Психогимнастические упражнения используют механизм психофизического эмоционального единства.

Например, ребенок не только выполняет резкие ритмические махи руками, а представляет себя веселым гномиком, играющим на воображаемом барабане. Это упражнение доставляет ему массу удовольствия, включает его фантазию.

Каждое занятие, включающее психогимнастику будет эффективно. При этом упражнение следует от занятия к занятию усложнять от простого к сложному. В чередовании психогимнастических упражнений нужно соблюдать чередование и сравнение противоположных по характеру движений «напряженных или расслабленных», «резких или плавных», «частых или медленных», «дробных или цельных», вращений тела и прыжков, свободного продвижения в пространстве и столкновения с предметами, сопровождаемых попеременно мышечным расслаблением и напряжением [27].

Способность понимать собственные эмоции, умение различать и анализировать эмоции позволяют приемы театрализации и этюдов, проигрывание сказок и создание кукол. Действенность данных приемов докатываться за счет переноса субъекта с героями произведений или автором, их эмоциональными переживаниями, что вызывает у него сопереживание. Такое отождествление позволяет осознать эмоции, понять их причины, найти конструктивные способы разрешения ситуации.

Также для развития умения различать и анализировать эмоциональные состояния свои и окружающих Е.В. Павлова предлагает использовать кукол с различными выражениями лица, поз и жестов. Она утверждает «дети учатся истолковывать эмоции сначала на занятиях». В дальнейшем эти упражнения с куклой используются для выполнения детьми домашнего задания. Также активно используются такие наглядные материалы, как фотографии, кадры из фильмов и мультфильмов [28]. В результате таких активных действий с куклами, дети расширяют свои возможности по восприятию и дифференциации эмоций как на невербальном, так и на вербальном уровне.

По мнению А.Ю. Татаринцевой [39] куклотерапия способствует как «развитию эмоций, а также выходу накопленных отрицательных эмоций, их



выражению, объяснению и переработке подавленных переживаний». Поэтому этюды, сказки должны подбираться с учетом актуального эмоционального состояния ребенка.

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева [14] считает, что для развития эмоциональной саморегуляции необходимо использовать пассивную и активную форму куклотерапии.

При пассивной форме, указывает Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева «ребенок берет на выбор любую готовую куклу, которая толкуется и идентифицируется», а при активной форме «ребенку предлагается изготовить куклу самому из предложенных материалов, готовая кукла позволить ему выразить свое эмоциональное состояние без слов и таким образом снять внутреннее напряжение, научиться выражать или контролировать эмоциональное состояние».

И.Н. Чакова [44] в процессе куклотерапии предлагает использовать в работе игры. Она считает «игры остаются актуальны на протяжении всего периода начального образования. Метод игрового проигрывания ситуаций заключается в обыгрывании конца истории так, как дети считают необходимым. При этом наблюдается сознательное сопоставление младшими школьниками своих реальных действий со знакомыми эталонами».

М.И. Чистякова [45] также рекомендует использовать на занятиях куклотерапии – такой метод как «сочинение историй» с целью закрепления полученных навыков и вербализации эмоций. Сначала историю рассказывает ребенок, а затем терапевт, продолжая ее, вводит в повествование более здоровые модели разрешения конфликтных ситуаций.

Этот метод позволяет детям понять социально-нежелательные модели своего поведения, осознать свой гнев и выразить его без страха, а психологу направить его поведение в нужную сторону, без критики и осуждения существующих партнеров.

Говоря о формировании способности осознавать собственное эмоциональное состояние, основным средством формирования навыков

эмоциональной саморегуляции, по мнению Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой [14], является самоупражнение, поскольку качества личности, а тем более эмоциональные ее проявления, нуждаются в многократном повторении тех или иных состояний или действий. Основными условиями осознания эмоций Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева выделяет:

- называние эмоций;
- принятие или неприятие взрослым этих реакций и состояний;
- поддержка со стороны взрослых означает признание эмоциональной реакции ребенка адекватной данной ситуации.

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева [14] говорит о трёх слагаемых эмоционального развития «освоение, усвоение и присвоение эмоций».

Немаловажным является условие для развития эмоциональной саморегуляции, что занятие должно быть хорошо структурировано с учетом актуального уровня эмоциональной саморегуляции и возрастных особенностей.

По мнению Н.П. Слободяник [37], учет возрастных особенностей определяется тем, что, занятие не должно превышать 40 минут (время одного школьного урока, которое считается оптимальным для данной возрастной группы). Оптимальная периодичность встреч 1-2 раза в неделю. Следует соблюдать последовательность и учитывать время на закрепление приобретенных умений.

Также Н.П. Слободяник [37], отмечает, что высокие результаты по развитию эмоциональной саморегуляции средствами куклотерапии могут быть получены в результате групповой формы занятия. При работе в группах, дети выясняют друг у друга всё, что им не ясно. В случае необходимости не боятся обратиться все вместе за помощью к психологу. Дети учатся сами видеть проблемы и находить способы их решения, у них формируется своя точка зрения, они учатся отстаивать своё мнение.

Преимущества групповой формы куклотерапии особенно ярко выступают при активизации слабых и проблемных детей, которые получают больше возможностей, чем при индивидуальной форме работы, для продуктивного обсуждения рассматриваемых проблем. Практика показывает, что дети с низкими учебными возможностями и проблемами в поведении и эмоциональной сфере в группах высказываются чаще, чем обычно, они не боятся говорить и спрашивать. Это говорит о повышении их активности, позволяющей успешнее формировать знания, умения и навыки. Групповая работа снимает внутреннее напряжение школьников, скованность, дискомфорт [38].

Л.Р. Мутагарова [25] учит актуального уровня эмоциональной саморегуляции выражается в том, что в каждое занятие, должно обязательно иметь четкую структуру и содержать следующие приемы и методы:

- в вводной части занятия использовать элементы методов активного обучения с целью эмоционального настроя на занятие, развития тактильного общения и доверия друг к другу, а при сообщении цели и задач актуализировать внимание на ощущениях, связанных с настроением, делать установку на создание собственного положительного настроения с помощью мимики, упражнения на снятие нервно-мышечного напряжения.

- в практической части занятия целесообразно использовать статичные, динамичные и ролевые задания. Необходимо также включить мимические упражнения, подвижные игры с применением «сюжетной визуализации».

- в заключительной части рекомендуется использовать игры на восстановление дыхания, делать анализ проведенных игр и рефлексии. В результате таких занятий, по мнению автора, сочетающих подвижные и малоподвижные приемы эмоциональной саморегуляции, дети обучаются достигать три основных эффекта: успокоения, восстановления и активации [25].

Также, относительно организации занятий М.И. Чистякова [45] отмечает и такие немаловажные аспекты, как «наличие более одного гиперактивного, аутичного или склонного к истерическим реакциям ребенка, также не имеет смысла составлять группу по одному какому-то признаку». Рекомендуется включать в группу по одному – двух детей с хорошими артистическими способностями, чтобы вызвать эффект эмоционального заражения.

Анализ вышеизложенных условий куклотерапии необходимых для развития у младших школьников эмоциональной саморегуляции, позволяет сформулировать основные организационные и содержательные аспекты составления и реализации программы. Определена эффективность групповой работы. Также выявлены наиболее приемлемые возрасту методы и приемы куклотерапии, позволяющие эффективно развивать эмоциональную саморегуляцию.

#### Выводы по 1 главе

Проведенный в первой главе теоретический анализ проблемы эмоциональной саморегуляции младшего школьника позволил сделать выводы:

– в настоящий момент к пониманию сущности понятия «эмоциональная саморегуляция» выделяются различные подходы, в психолого-педагогической литературе накоплен опыт исследований по эмоциональной регуляции (К. Роджерс, А. Бандура, В. Вундт, Л.С. Выготский, Л.И. Божович, Г.М. Бреслав, А.В. Запорожец, Я.З. Неверович, А.О. Прохоров и другие);

– эмоциональная саморегуляция по мнению А.В. Уваровой – это процесс управления собственными эмоциональными переживаниями, который предполагает осознание и принятие своего эмоционального состояния, выражение его в социально приемлемой форме и определенную самопомощь в случае негативных переживаний;

– наряду с определением в психолого-педагогической литературе представлены уровни эмоциональной саморегуляции, такие как бессознательная эмоциональная саморегуляция, сознательная волевая эмоциональная саморегуляция, сознательная смысловая эмоциональная саморегуляция (С.Д. Максименко);

– способность к эмоциональной саморегуляции можно развивать в течение всей жизни, и особенно важно ее развивать в младшем школьном возрасте, так как младший школьный возраст является наиболее сенситивным периодом, когда происходят физиологические изменения в организме ребенка, меняется социальная ситуация развития;

– уровень эмоциональной саморегуляции у каждого школьника может отличаться, слагаемые того или иного уровня эмоциональной саморегуляции будут заключаться в ключевых показателях эмоциональной саморегуляции, к ним относятся способность осознавать собственное эмоциональное состояние, умение идентифицировать и интерпретировать свои эмоции и эмоции окружающих людей, умение осуществлять самоконтроль эмоций, выражать свои эмоции в соответствии с социальными нормами;

– для того чтобы работа по развития эмоциональной саморегуляции младшего школьника средствами куклотерапии была эффективной исследователи предлагают соблюдать ряд определенных условий, к ним относятся: определенная структура занятия, где упражнения чередуется между собой для наиболее эффективного результата, ограничение занятия по времени, периодичность проведения не более двух раз в неделю, использование разнообразие методов и приемов куклотерапии приемлемых возрасту, и позволяющих эффективно развивать эмоциональную саморегуляцию.

## **Глава II Опытнo-экспериментальное исследование условий развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников средствами куклотерапии**

### **2.1 Выявление уровня эмоциональной саморегуляции у младших школьников**

Цель опытнo-экспериментальной работы – разработать и экспериментально доказать эффективность программы развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников средствами куклотерапии.

Для достижения цели опытнo-экспериментальной работы мы поставили себе реализовать условия, содействующие успешному развитию эмоциональной саморегуляции у младших школьников средствами куклотерапии.

Задачи опытнo-экспериментальной работы:

1.Эмпирически выявить уровень эмоциональной саморегуляции у младших школьников;

2.Разработать и реализовать программу на развитие эмоциональной саморегуляции у младших школьников;

3.Доказать эффективность экспериментальной программы развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников средствами куклотерапии.

Опытнo-экспериментальная работа состоит из следующих этапов:

1.Констатирующий этап.

Цель данного этапа заключалась в диагностике уровня эмоциональной саморегуляции у младших школьников.

2. Формирующий этап.

Цель данного этапа – разработка и экспериментальная проверка эффективности программы, и реализация условий развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников средствами куклотерапии.

### 3. Контрольный этап.

Цель данного этапа состояла в повторной диагностике уровня развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников, сравнении полученных результатов с результатами констатирующего этапа и формулировании выводов об эффективности условий развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников средствами куклотерапии.

На констатирующем этапе нашей работы была проведена диагностика уровня эмоциональной саморегуляции у младших школьников.

На основе анализа научной литературы [3] установлены основные показатели развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников:

- умение идентифицировать и интерпретировать эмоциональные состояния;
- способность осуществлять самоконтроль эмоционального состояния;
- умение выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами.

Исходя из выбранных критериев, констатирующий эксперимент был проведен на основе следующих диагностических методик:

1) Методика «Эмоциональные лица» Н. Я. Семаго.

Цель: выявить особенности идентификации эмоций различных модальностей у младшего школьника.

2) Методика «Исследование саморегуляции» У. В. Ульенкова.

Цель: определение способности осуществлять самоконтроль эмоционального состояния.

3) Детский апперцептивный тест (САТ) Л. Беллак.

Цель: выявить уровень способности выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами.

Таблица 1 – Показатели и методика диагностики уровня эмоциональной саморегуляции у младших школьников

Показатель	Методика диагностики, авторы	Цель диагностики
Умение идентифицировать и интерпретировать эмоциональные состояния	«Эмоциональные лица» Н. Я. Семаго.	Цель: выявить способность идентификации и интерпретации эмоциональных состояний различных модальностей у детей младшего школьного возраста
Способность осуществлять самоконтроль эмоционального состояния	Методика «Исследование саморегуляции» У. В. Ульenkова.	Цель: определение способности осуществлять самоконтроль эмоционального состояния
Умение выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами	Детский апперцептивный тест (САТ) Л. Беллак.	Цель: выявить уровень способности выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами.

Методика 1. Для оценки способности идентификации и интерпретации эмоциональных состояний различных модальностей применялась методика «Эмоциональные лица» автор Н. Я. Семаго [35]

В качестве наглядного материала применялись две серии изображений эмоциональной лицевой экспрессии.

Критерии оценки по данной методике:

1) Высокий уровень умения идентифицировать и интерпретировать эмоционального состояния – ребенок дает полный ответ, в течении выполнения тестового задания проявляет заинтересованность, способен



оценивать лицевую экспрессию, оценивает и понимает собственные переживания.

2) Средний уровень умения идентифицировать и интерпретировать эмоционального состояния – ребенок затрудняется ответить на вопросы, испытывает трудности в опознании и назывании эмоциональных состояний.

3) Низкий уровень умения идентифицировать и интерпретировать эмоционального состояния – ребенок не может и не хочет отвечать на вопросы даже при активной поддержке педагога, отсутствует способность в опознании и назывании эмоциональных состояний.

В результате выявления оценки особенности идентификации и интерпретации эмоций различных модальностей с помощью методики «Эмоциональные лица» автор Н.Я. Семаго, у респондентов двух групп исследуемой выборки выявлено:

Высокий уровень умения идентифицировать и интерпретировать эмоционального состояния диагностирован у 7 респондентов (54%) экспериментальной выборки и у 10 респондентов (82%) контрольной выборки. Дети в ходе выполнения тестовых заданий на все заданные вопросы дали подробный и развернутый ответ, описали все предложенные эмоции, оперируют такими понятиями, как «расстроенный», «грустный» и другое.

Средний уровень умения идентифицировать и интерпретировать эмоционального состояния диагностирован у 3 респондентов (23%) экспериментальной выборки и у 1 респондента (9%) контрольной выборки.

В течение выполнения тестовых заданий узнают, называют и описывают некоторые эмоциональные состояния, способны оперировать некоторыми понятиями: «расстроенный», «грустный».

Низкий уровень умения идентифицировать и интерпретировать эмоционального состояния диагностирован у 3 респондентов (23%) экспериментальной выборки и у 1 респондента (9%) контрольной выборки.

В течении выполнения тестовых заданий постоянно отвлекаются. Испытывают серьезные трудности при ответах на вопросы, не справляются и не выполняют задание даже с помощью педагога. Среди выявленных особенностей эмоциональной саморегуляции можно отметить: не развито умение идентифицировать и интерпретировать эмоциональные состояния, выраженные в лицевой экспрессии, так же у них не развито умение оперировать такими понятиями (веселый, злой и другие). Наглядно результаты можно увидеть на рисунке 1.

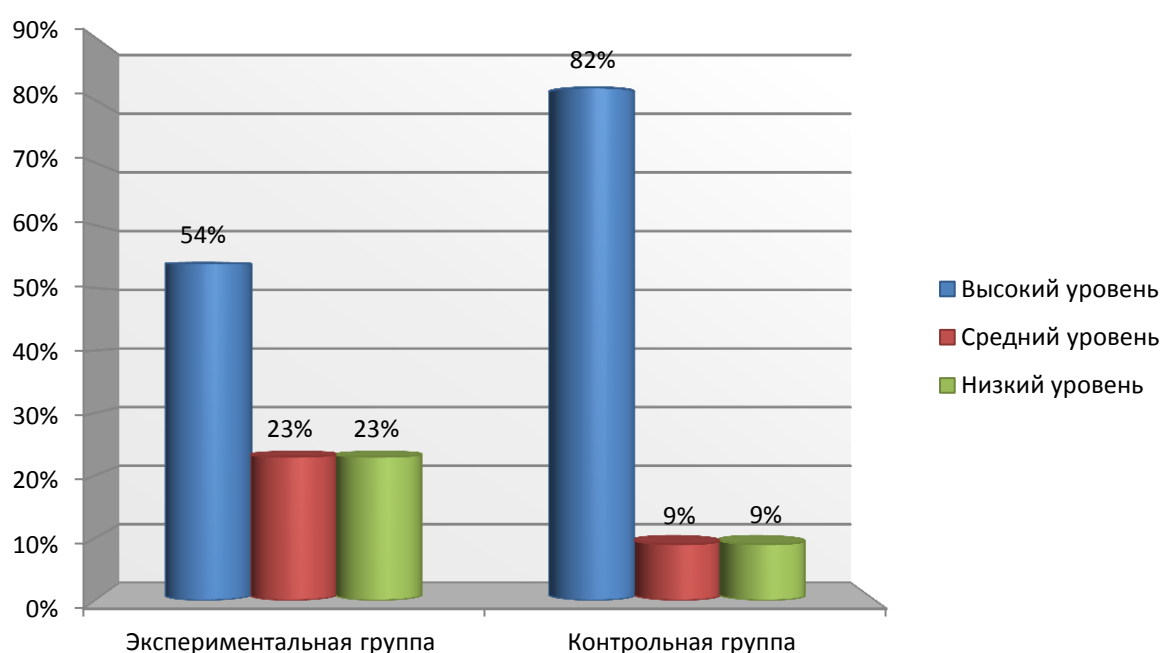


Рисунок 1 – Уровень сформированности умения идентифицировать и интерпретировать эмоциональные состояния у младших школьников

Как показывают результаты методики определения уровня сформированности умения идентификации и интерпретации эмоций различных модальностей «Эмоциональные лица» Н. Я. Семаго, среди двух групп исследуемой выборки, наиболее выраженные высокие показатели сформированности данного умения у респондентов контрольной группы (82%) дети в ходе диагностирования

Дети в ходе выполнения тестовых заданий на все заданные вопросы и дали подробный и развернутый ответ, описали все предложенные эмоции, оперируют такими понятиями, как «расстроенный», «грустный» и другое.

Наиболее выраженные низкие показатели сформированности умения идентифицировать и интерпретировать эмоциональные состояния наблюдаются у респондентов экспериментальной группы (23%) дети не справляются и не выполняют задание даже с помощью педагога. Среди выявленных особенностей эмоциональной саморегуляции можно отметить: не развито умение распознавать эмоциональные состояния, испытывают серьезные затруднения при описании и различии предложенных эмоциональных состояний (веселый, злой и другие эмоции).

Средние показатели сформированности умения идентифицировать и интерпретировать эмоциональные состояния у двух групп исследуемой выборки отличаются не значительно.

Методика 2. Для определения уровня способности осуществлять самоконтроль эмоционального состояния была проведена методика «Исследование саморегуляции» У.В. Ульенкова [35].

Ребенку предлагается писать в определенное время на бумаге палочки как показано в специальном образце, соблюдая при этом правила: писать палочки и черточки в установленной последовательности, не писать на полях, правильно переносить знаки с одной строки на другую, писать не на каждой строке, а через одну.

В протоколе психолог фиксирует, как понимает и выполняет задание ребенок, фиксируется качество выполнения задания, частично или полностью. Просматривается также качество самоконтроля по ходу выполнения задания, исправляет ли ребенок ошибки, фиксируется то, как ребенок старается проверить и проверяет ли (ограничивается беглым просмотром, вообще не просматривает работу, а отдает ее сразу по окончании). Процедура тестирования проводится индивидуально.

Методика позволяет выявить пять уровней способности осуществлять самоконтроль эмоционального состояния.

Таким образом, в результате определения уровня способности осуществлять самоконтроль эмоционального состояния по методике «Исследование саморегуляции» У.В. Ульенкова у респондентов двух групп исследуемой выборки выявлено:

Высокий уровень способности осуществлять самоконтроль эмоционального состояния диагностирован у 5 респондентов (40%) экспериментальной выборки у 6 респондентов (50%) контрольной выборки. Ребенок принимает инструкцию, выполняет с удовольствием задание, во время выполнения задания не отвлекается на посторонние раздражители, работает внимательно, тщательно, доделывает задания до конца. Радуетя после окончания задания, тщательно проверяет ошибки.

Выше среднего уровень способности осуществлять самоконтроль эмоционального состояния диагностирован у 3 респондентов (22%) экспериментальной выборки у 5 респондентов (41%) контрольной выборки.

Принимает инструкцию и задание, выполняет задание до конца. По ходу выполнения задания исправляет допущенные ошибки, но только если на них указал педагог, не примечает и самостоятельно не ликвидирует их, после выполнения задания не проверяет задание, ограничивается быстрым просмотром, качество оформления работы его не беспокоит.

Средний уровень способности осуществлять самоконтроль эмоционального состояния диагностирован у 1 респондента (8%) экспериментальной выборки у 1 респондентов (9%) контрольной выборки. Инструкцию принимает, задание выполняет не охотно, в течении выполнения часто отвлекается на внешние раздражители, не концентрируется на выполнении задания, поэтому допускает много ошибок, ошибки не исправляет даже если на это ему указывает педагог, к результату выполненного задания равнодушен.

Ниже среднего уровень способности осуществлять самоконтроль эмоционального состояния диагностирован у 3 респондентов (22%) экспериментальной выборки у контрольной выборки данный уровень не выявлен.

Частично принимает инструкцию, в процессе выполнения задания часто отвлекается на внешние раздражители, быстро утомляется, ошибок не замечает и не поправляет, не использует и время, отведенное для проверки выполнения задания в конце занятия, качество выполненного задания не интересует.

Низкий уровень способности осуществлять самоконтроль эмоционального состояния диагностирован у 1 респондента (8%) экспериментальной выборки у контрольной выборки данный уровень не выявлен. Инструкцию не принимает, задание не выполняет. О эмоциональной саморегуляции на заключительном этапе занятия говорить даже не приходится. Наглядно результаты можно увидеть на рисунке 2.



Рисунок 2 – Уровень сформированности способности осуществлять самоконтроль эмоционального состояния у младших школьников

Как представляют результаты методики исследования способности осуществлять самоконтроль эмоционального состояния по методике У.В. Ульенкова, среди двух групп исследуемой выборки, наиболее выраженные показатели высокого и выше среднего уровня способности осуществлять самоконтроль эмоционального состояния наблюдаются у контрольной группы (50%) и (41%). Такие дети понимают инструкцию, принимают и выполняют задание, во всех компонентах, цель сохраняют до конца занятия, в процессе обследования работают сосредоточенно, не отвлекаясь. При выполнении тестового задания если допускают ошибки, то быстро исправляют их.

Наиболее выраженные показатели ниже среднего и низкого уровня способности осуществлять самоконтроль эмоционального состояния наблюдаются у экспериментальной группы (22%) и (8%). Частично принимают либо совсем не принимают инструкцию, в процессе выполнения задания часто отвлекаются на внешние раздражители, быстро утомляются, ошибок не замечают и не поправляют, не используют и время, отведенное для проверки выполнения задания в конце занятия, качество выполненного задания их не интересует.

Методика 3. Для определения способности выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами была проведена методика Детский апперцептивный тест (САТ) автор Л. Беллак [43]

Исследование проводилось индивидуально, в виде игры. После установления контакта, ребенку предъявлялись картинки. Перед началом ребенку сообщалось: «Мы собираемся поиграть в игру. Ты будешь рассказывать истории о картинках, которые я тебе дам. Расскажи, что происходит, что животные делают сейчас».

Ответы ребенка заносятся в протокол и анализируются. В качестве примеров представим анализ ответов некоторых респондентов двух групп исследуемой выборки.

Экспериментальная группа.

Пример 1. Лера З. На предложение психолога поиграть с ней с радостью соглашается. Во время обследования настроение хорошее. Респонденту были предложены картинки: Картинка 5 («Два медвежонка в кровати»), Картина 7 («Разъяренный тигр и обезьяна»), Картина 4 («Кенгуру с кенгурятами»). Картина 10 («Щенок на лапах взрослой собаки»).

Интерпретация результатов:

Рассказ по картинке 4 и 5 испытуемый демонстрирует отсутствие способности выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами.

А вот рассказ по картинке 7 и 10 указывает на наличие неуверенности в ответах, низкую способность выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами, конфликтность, недоверие к окружающим.

Пример 2. Никита Р. На предложение психолога поиграть с ним сразу соглашается. В процессе рассматривания предлагаемых картинок вел себя уверенно. Настроение во время обследования менялось в зависимости от предлагаемой картинки. Респонденту были предложены картинки: Картинка 2 «Медведи, перетягивающие канат», Картина 8 «Взрослая обезьяна беседует с маленькой обезьянкой», Картина 9 «Зайчонок в темной комнате», Картина 10 «Щенок на лапах взрослой собаки».

Интерпретация результатов:

Рассказ по картинке 2 показывает нам о наличии соперничества с другими детьми, желание показать кто из них сильный, как он будет добиваться своей победы, бить кулаками, драться. Это указывает на

отсутствие умения выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами.

Рассказ по картинке 8 демонстрирует наличие уверенности и средний уровень самооценки, соперничество, желание подраться, среднюю степень умения выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами.

Рассказ по картинке 9 и 10 демонстрирует наличие средней степени умения выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами.

Пример 3. Наташа К. На предложение психолога поиграть с ней соглашается неохотно. В процессе рассматривания предлагаемых картинок вела себя скованно и неуверенно, часто отвлекается, смотрит по сторонам, раздражается на посторонние звуки. Респонденту были предложены для рассмотрения картинки: Картина 6 («Медведи в затемненной пещере»), Картина 10 («Щенок на лапах взрослой собаки»), Картина 9 («Зайчонок в темной комнате»), Картинка 2 («Медведи, перетягивающие канат»).

Интерпретация результатов:

Рассказ по картинкам 3, 9, однако, дважды показывает, что испытуемый переживает, что его накажут, и боится родителей, отношения в семье возможно конфликтные. Все же нам пока не понять причин этого.

Рассказ по рисунку 6 указывает на отсутствие способности выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами.

Пример 4. Алеша Л. На предложение поиграть с ним вначале отказался, затем через некоторое время подошел и сказал, что он согласен поиграть.

При рассматривании рисунков отмечается повышенная эмоциональная реакция (гнев, агрессия, беспокойство) что в свою очередь указывает на низкий уровень умения выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами.



Респонденту были предложены картинки: Картинка 2 («Медведи, перетягивающие канат»), Картина 8 («Взрослая обезьяна беседует с маленькой обезьянкой»), Картина 9 («Зайчонок в темной комнате»), Картина 10 («Щенок на лапах взрослой собаки»).

Интерпретация результатов:

Рассказ по картинке 2 показывает наличие у ребенка агрессии к окружающим, отсутствие умения выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами.

Рассказ по картинке 8 и 9 демонстрирует конфликтные отношения с окружающими, недоверие к окружающим и обиду. Испытуемый не совсем точно описывает эмоциональные состояния, что указывает на отсутствие умения выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами.

Рассказ по картинке 10 указывает на наличие возможных конфликтных отношений с отцом. Испытуемый не совсем точно описывает эмоциональные состояния.

Контрольная группа

Пример 1. Соня А. Респонденту были предложены рисунки: 2 «Медведи, перетягивающие канат», 3 «Лев с трубкой и тростью, сидящий на стуле», 10 «Щенок на лапах взрослой собаки».

Интерпретация результатов:

Рассказ по картинке 2 и 3 указывает на наличие желание быть признанным.

Рассказ по картинке 10 указывает на наличие у девочки средней самооценки, отвержения со стороны сверстников и незначительной конфликтности (все обижают, все злые), обида на сверстников. Среднюю степень умения выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами.

Пример 2. Яна В. Респонденту были предложены рисунки: 2 «Медведи, перетягивающие канат», 3 «Лев с трубкой и тростью, сидящий на стуле», 8 «Взрослая обезьяна беседует с маленькой обезьянкой»,

Интерпретация результатов:

Рассказы, составленные девочкой, выглядят весьма скудно, так как у девочки наблюдается отставание в развитие мышления и внимания, а также низкая мотивация и пониженный фон настроения. Ей, было, сложно сосредоточиться и подумать, а также не совсем хотелось играть в предложенные игры.

Но необходимо все же отметить рассказ по картинке 8 указывает на наличие возможных напряженных и конфликтных отношений с родителями.

Рассказ по картинке 2 и 3 указывает на наличие средней степени умения выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами.

Пример 3. Павел Н. На предложение психолога поиграть с ним сразу соглашается. Респонденту были предложены для рассмотрения картинки: Картина 6 («Медведи в затемненной пещере»), Картина 10 («Щенок на лапах взрослой собаки»), Картина 9 («Зайчонок в темной комнате»), Картина 4 («Кенгуру с кенгурятами»).

В процессе рассматривания предлагаемых картинок вел себя уверенно, иногда отвлекается, раздражается на посторонние звуки, в течение процесса обследования у ребенка настроение от спокойного до плаксивого, что в свою очередь указывает на отсутствие умения выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами.

Интерпретация результатов:

Рассказ по всем предложенным ребенку картинкам показывает нам о наличии страха остаться одному, боязнь одиночества, тревога, что мама уйдет и не вернется, ночные страхи (страшный сон), недоверие к окружающим и боязнь что ему сделают больно, что в свою очередь

указывает на отсутствие умения выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами.

Пример 4. Влада Е. Респонденту были предложены для рассмотрения следующие рисунки: 10 «Щенок на лапах взрослой собаки», 2 «Медведи, перетягивающие канат», 7 «Разъяренный тигр с поднятой лапой и обнаженными когтями, и клыками, прыгающий на обезьяну, которая пытается спастись».

Интерпретация результатов:

Рассказ по всем предъявленным ребенку картинкам, показывает, что девочка испытывает трудности в построении контактов, общения ребенка со сверстниками носит конфликтный характер, отсутствие умения выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами.

Таким образом, по результатам данной методики, в двух группах исследуемой выборки выявлено в основном низкой способности выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами.

В результате проведенного диагностического этапа было выявлено процентное соотношение уровней сформированности эмоциональной саморегуляции у младших школьников, представленное на Рисунке 3.

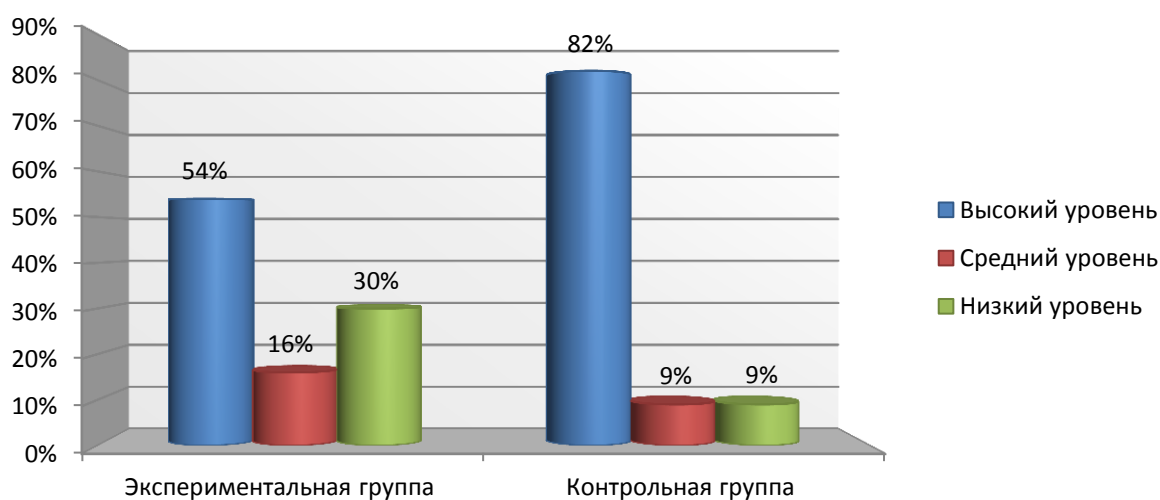


Рисунок 3 – Уровень развития эмоциональной саморегуляции детей младшего школьного возраста экспериментальной и контрольной групп.

В результаты проведенных диагностических методик являются основой для характеристики актуального уровня эмоциональной саморегуляции у младших школьников:

**Высокий** уровень эмоциональной саморегуляции был отмечен у 7 (54%) младших школьников ЭГ и 10 (82%) у младших школьников КГ. У школьников с высоким уровнем эмоциональной саморегуляции отмечается высокий уровень умения идентифицировать и интерпретировать эмоциональные состояния, высокий самоконтроль эмоциональных состояний, а также высокий уровень умения выразить свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами (адекватно реагирует на любую жизненную ситуацию и применяет конструктивные способы преодоления проблемных ситуаций (не кричит, не конфликтует, не проявляет агрессию и гнев), способен поддержать товарища если ему нужна помощь);

**Средний** уровень эмоциональной саморегуляции был отмечен у 6 (16%) младших школьников ЭГ и 1 (9%) у младших школьников КГ. У школьников со средним уровнем эмоциональной саморегуляции отмечается средний уровень умения идентифицировать и интерпретировать эмоциональные состояния (способностью узнавать, называть и дифференцировать некоторые эмоциональные состояния, выраженные в лицевой экспрессии), средний самоконтроль эмоциональных состояний, а также средний уровень умения выразить свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами (реагирует адекватно не на все жизненные ситуации, некоторые ситуации вызывают раздражительность, гнев, агрессию, не всегда способны поддержать товарища если ему нужна помощь);

**Низкий** уровень эмоциональной саморегуляции был отмечен у 4 (30%) младших школьников ЭГ и 1 (9%) у младших школьников КГ. У школьников с низким уровнем эмоциональной саморегуляции отмечается

низкий уровень умения идентифицировать и интерпретировать эмоциональные состояния (не могут идентифицировать и интерпретировать предложенные эмоциональные состояния, выраженные в лицевой экспрессии, так же у них не развито умение оперировать такими понятиями (веселый, злой и другие эмоции), низкий уровень самоконтроля эмоциональных состояний (Частично принимают либо совсем не принимают инструкцию, в процессе выполнения задания часто отвлекаются на внешние раздражители, быстро утомляются, ошибок не замечают и не поправляют, не используют и время, отведенное для проверки выполнения задания в конце занятия, качество выполненного задания их не интересует), низкий уровень умения выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами (реагирует не адекватно на все жизненные ситуации (проявляет злость, агрессию, обиду, гнев), не способны поддержать товарища если ему нужна помощь).

Таким образом, результаты констатирующего этапа показали высокий уровень эмоциональной саморегуляции наблюдаются у респондентов контрольной группы, низкий уровень эмоциональной саморегуляции наблюдаются в экспериментальной группе.

## **2.2 Программа развития эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста средствами куклотерапии**

Целью формирующего этапа эксперимента являлась разработка и экспериментальная проверка эффективности программы, и реализация условий развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников средствами куклотерапии, выявленных в ходе анализа психолого-педагогической литературы.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе ГОУ «Малетинская Специальная (Коррекционная) Школа-Интернат». В исследовании приняли участие 13 детей младшего школьного возраста.

С целью развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников были разработан комплекс занятий.

Задачами которых являются:

1. Развитие умения идентифицировать и интерпретировать эмоциональные состояния;
2. Развитие умения выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами;
3. Способствовать развитию умения осуществлять самоконтроль эмоционального состояния;
4. Способствовать снижению эмоционального, нервно-мышечного напряжения.
5. Совершенствовать коммуникативные навыки, способность к рефлексии;
6. Формировать адекватную самооценку детей;
7. Формирование положительной «Я»-концепции, самопринятия, повышение уверенности в себе.

В ходе реализации занятий использовались материалы: ширма и настольная лампа, магнитофон, диск с аудио сказками и музыкой, материалы, необходимые для изготовления кукол: нитки (белые, черные), иглы для шитья, нитки шерстяные, мулине (для волос), ткань белая, ножницы, бусины, пуговицы, кружево, тесьма, ленты, краски и кисти, готовые куклы (кукольный театр), игрушки из «киндер-сюрприза».

Освоение необходимых умений эмоциональной саморегуляции происходило с опорой на наглядные пособия:

- упражнения «Гномы настроения» и «Пиктограммы основных эмоциональных состояний», представленные в программе Л.А. Снежинской;

– сказки, этюды как источник представлений о конструктивных способах выражения эмоций и соответствующие им упражнения из программы Н.П. Слободяник «Я учусь владеть собой»;

– в заключительной части занятия использовались методы саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения, предложенные в пособии Н.Л. Кряжевой «Развитие эмоционального мира детей»;

– упражнения из книги Ю.В. Саенко «Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями»;

– приемы психогимнастики, представленные в методических материалах Е.А. Алябьевой «Психогимнастика в начальной школе»;

– упражнения и игры из книги М.И. Чистяковой - Психогимнастика.

Реализация занятий программы осуществлялась в специально подобранном помещении (просторный кабинет) с выделением зон для обсуждения (стульчики в круг) и подвижных игр и творческой мастерской (со столами).

С целью эффективности развития эмоциональной саморегуляции периодичность занятий осуществлялась 2 раза в неделю.

Одним из важных условий реализации занятий по развитию эмоциональной саморегуляции средствами куклотерапии являлось форма проведения занятий, и это была групповая форма.

Групповая форма позволила активировать слабых и проблемных детей, которые получили в процессе взаимодействия с товарищами больше возможностей, продуктивно проработали существующие у них проблемы, овладеть умениями эмоциональной саморегуляции. Также в процессе групповой работы постепенно исчезло внутреннее напряжение и дискомфорт школьников, что является положительным эффектом данного условия.

Вводная часть занятия. Целью является эмоциональный настрой на занятие, выработка навыков расслабления, самоконтроль эмоционального

состояния. Для решения данных задач использовались упражнения на развитие тактильного общения и доверия друг к другу, упражнения на создание собственного положительного настроения с помощью мимики, психогимнастика.

Основной акцент в упражнениях по психогимнастике, был сделан на обучение элементам выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании высших чувств и на приобретении навыков саморасслабления.

Эмоциональный настрой на занятие с помощью упражнений на развитие тактильного общения и доверия друг к другу, упражнения на создание собственного положительного настроения с помощью мимики в результате привели к повышению активности и взаимной поддержке друг друга в период реализации всех занятий.

Следующей частью занятия была - практико-ориентированная часть. В ходе которой решались задачи развития умений идентифицировать и интерпретировать эмоциональные состояния, развитие умения выражать свое состояние с социальными нормами, развитие умения осуществлять самоконтроль эмоционального состояния.

Данная часть занятия носила название «Творческая мастерская» или «Театрализация» что подразумевает создание кукол или проигрывание психогимнастических этюдов, сценок, ролевые игры, сказки и другое.

Одним из важных условий на данном этапе работы для развития умения интерпретировать и идентифицировать эмоциональные состояния и выражать свои эмоции в соответствии с социальными нормами, являлось содействие самовыражению и проживанию эмоциональных состояний сверстников, или персонажей (куклы).

Действенность данных приемов достигается за счет идентификации субъекта с героями произведений или ребенком, что вызывает у него сопереживание и последующее эмоциональное отреагирование. Такое отождествление позволило осознать детям свои эмоции, понять их



причины, найти конструктивные способы разрешения ситуации, а также получить заряд позитивной энергии. Дети учились анализировать, проживать те или иные эмоции.

Эмоциональные состояния, лежащие в основе системы взаимоотношения с куклой, все чаще находили отражения в деятельности младших школьников.

Также для умения выразить свое эмоциональное состояние с социальными нормами на занятиях куклотерапии применялся метод «сочинение историй». Сначала историю рассказывал ребенок, а затем психолог, продолжая ее, вводил в повествование более здоровые модели разрешения конфликтных ситуаций.

Завершающей частью занятия была – эмоционально-рефлексивная.

Задачами которой был самоанализ собственного эмоционального состояния, снятия эмоционального напряжения, рефлексия полученного опыта в процессе занятий.

Данная часть построена в форме «Мои победы и достижения» включает рефлексии, подведение итогов работы и «Ритуал прощания» включает в себя определенные действия, с куклой перед зеркалом, на снятие напряжения. Работая на данном этапе занятий, дети учились оценивать свое состояние через взаимодействие с куклой, внутреннее состояние и ощущение.

Особое внимание в развитии эмоциональной саморегуляции уделялось расширению словаря эмоций младших школьников. Реализация которого осуществлялась при взаимодействии с куклой в процессе театрализации и этюдов. Дети освоили такие эмоции «злость», «грусть», «гнев», «печаль», «радость», удивление».

Те эмоции, которые были знакомы школьникам по их опыту, они объясняли и проигрывали самостоятельно, опираясь на субъективные представления. Затем значение слова подтверждалось или уточнялось психологом. Те же эмоции, которые были незнакомы школьникам, объяснял

и проигрывал психолог, через ситуацию, в которой проявляется та или иная эмоция. Затем значение слова подтверждалось или уточнялось психологом. Те же эмоции, которые были не знакомы школьникам, объяснял и проигрывал психолог, через ситуацию, в которой проявляется та или иная эмоция.

По итогу реализации программы занятия для оценки полученных результатов было проведено занятие «Путешествие кукол». Дети вспоминали, как правильно вести себя в разных ситуациях, как снимать напряжение, как регулировать свое эмоциональное состояние. Под руководством ведущего было организовано игра-путешествие, где дети, выбрав понравившуюся куклу отправились в путешествие, где их ждали сюрпризы и препятствия. Результатом данного занятия стала способность проявить себя в качестве достойного человека.

Таким образом, необходимо отметить, что развитие эмоциональной саморегуляции многоаспектный процесс, который требует правильной организации деятельности и должен поддерживаться всеми участниками образовательного процесса.

### **2.3 Динамика развития эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста средствами куклотерапии**

По окончании формирующего этапа эксперимента мы провели контрольный этап, в ходе которого было проведено повторное исследование уровня сформированности эмоциональной саморегуляции младших школьников, а также анализ и обобщение результатов.

Контрольный срез проводился строго в соответствии с констатирующим этапом. В повторной диагностике участие 25 детей младшего школьного возраста, из которых: контрольная группа в составе 12 человек и экспериментальная группа в составе 13 человек.

Участники экспериментальной группы посещали занятия по

развитию эмоциональной саморегуляции. Контрольная группа не посещала данные занятия.

Методика 1. «Эмоциональные лица» автор Н.Я. Семаго.

В ходе повторного тестирования по данной методике были получены результаты, представленные на рисунках 4 и 5.

Тем самым, в результате сравнительного анализа оценки умения идентифицировать и интерпретировать эмоциональные состояния с помощью методики «Эмоциональные лица» автор Н.Я. Семаго, выявлено:

– Высокий уровень умения идентифицировать и интерпретировать эмоционального состояния диагностирован у 9 (67%) респондентов экспериментальной группы и 10 (82%) респондентов контрольной группы. Данный уровень в ЭГ повысился на 13% по сравнению с результатами первичной диагностики, в КГ остался прежним. Такие дети в ходе диагностирования показали высокую способность узнавать, называть и дифференцировать эмоциональные состояния. Также у них отмечается высокий уровень умения интерпретировать и идентифицировать все предложенные эмоциональные состояния, выраженные в лицевой экспрессии.

– Средний уровень умения идентифицировать и интерпретировать эмоционального состояния диагностирован у 4 (33%) респондентов экспериментальной группы и 1(9%) респондентов контрольной группы. Данный уровень в ЭГ повысился на 5% по сравнению с результатами первичной диагностики, в КГ остался прежним. Такие дети владеют способностью узнавать, называть и дифференцировать некоторые эмоциональные состояния. Умеют идентифицировать и интерпретировать практически все эмоциональные состояния, выраженные в лицевой экспрессии, частично способны оперировать такими понятиями, как «расстроенный», «грустный».

– Низкий уровень умения идентифицировать и интерпретировать эмоционального состояния после повторной диагностики в ЭГ не выявлен в КГ составил 1 (9%).

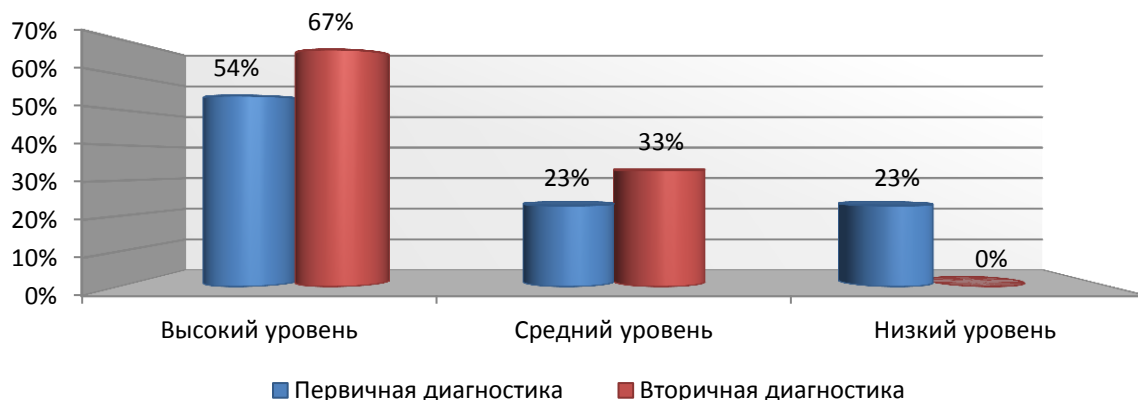


Рисунок 4 – Сравнительный анализ умения идентифицировать и интерпретировать эмоциональные состояния до и после проведения занятий в экспериментальной группе.

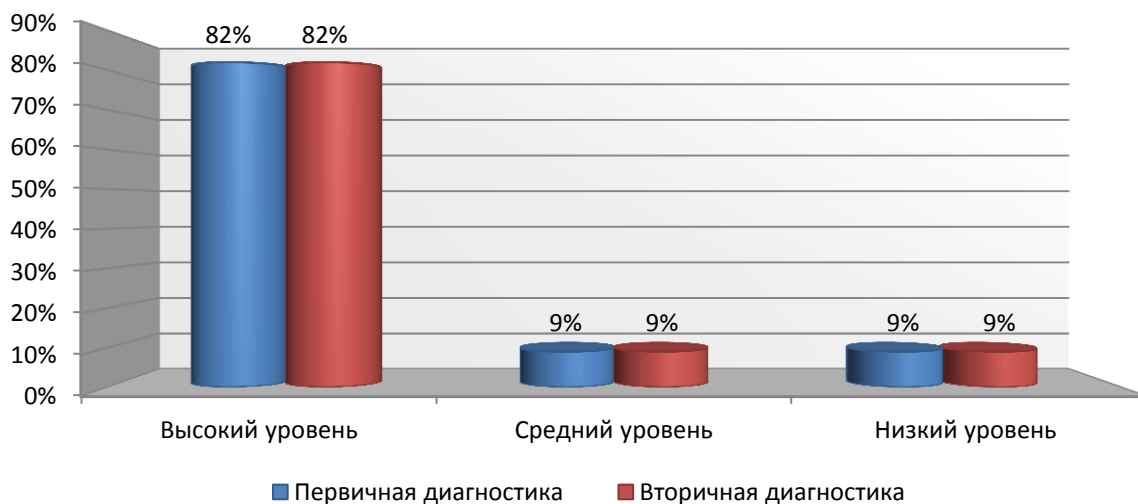


Рисунок 5 – Сравнительный анализ умения идентифицировать и интерпретировать эмоциональные состояния до и после проведения занятий в контрольной группе

Как показывают сравнительные результаты методики автор Н.Я. Сеаго, после проведения занятий у детей исследуемой выборки

произошли положительные качественные изменения: после реализации развивающих занятий дети научились отвечать, овладели способностью узнавать, называть и дифференцировать эмоциональные состояния. Умеют идентифицировать и интерпретировать все предложенные эмоциональные состояния, выраженные в лицевой экспрессии, оперируют такими понятиями, как «расстроенный», «грустный», «злой», «печальный».

Методика 2. «Изучение саморегуляции» автор У.В. Ульенкова.

В ходе тестирования по данной методике были получены результаты, представленные на рисунках 6 и 7.

Тем самым, в результате повторного применения методики «Изучение саморегуляции» автор У.В. Ульенкова у респондентов исследуемой выборки выявлено:

Высокий уровень способности осуществлять самоконтроль эмоционального состояния у младших школьников диагностирован у 6 (46%) респондентов экспериментальной группы и у 6 (50%) респондентов контрольной группы. Данный уровень в ЭГ повысился на 6% по сравнению с результатами первичной диагностики, в КГ остался прежним.

Выше среднего способности осуществлять самоконтроль эмоционального состояния у младших школьников диагностирован у 4 (31%) респондентов экспериментальной выборки и у 5 (41%) контрольной выборки. Данный уровень в ЭГ повысился на 9% по сравнению с результатами первичной диагностики, КГ остался прежним.

Средний уровень способности осуществлять самоконтроль эмоционального состояния у младших школьников диагностирован у 2 (15%) респондентов экспериментальной группы и у 1 (9%) респондента контрольной группы. Данный уровень в ЭГ понизился на 14% по сравнению с результатами первичной диагностики, в КГ остался прежним.

Ниже среднего уровень способности осуществлять самоконтроль эмоционального состояния у младших школьников диагностирован у 1 (8%) респондента экспериментальной группы в контрольной группе не выявлен.

Данный уровень остался прежним.

Низкий уровень способности осуществлять самоконтроль эмоционального состояния после повторного проведения в ЭГ и КГ не выявлен.

Среди качественных изменений респондентов данной выборки отметим: после реализации развивающих занятий большая часть по ходу работы допускают меньше ошибок, замечают и самостоятельно устраняют некоторые из них, устраняют ошибки в специально отведенное для проверки время в конце занятия, стараются доделать задание до конца.

Результаты сформированности способности осуществлять самоконтроль эмоционального состояния у младших школьников у детей контрольной группы после повторной диагностики не изменились.



Рисунок 6 – Сравнительный уровень способности осуществлять самоконтроль эмоционального состояния у младших школьников до и после проведения занятий в экспериментальной группе

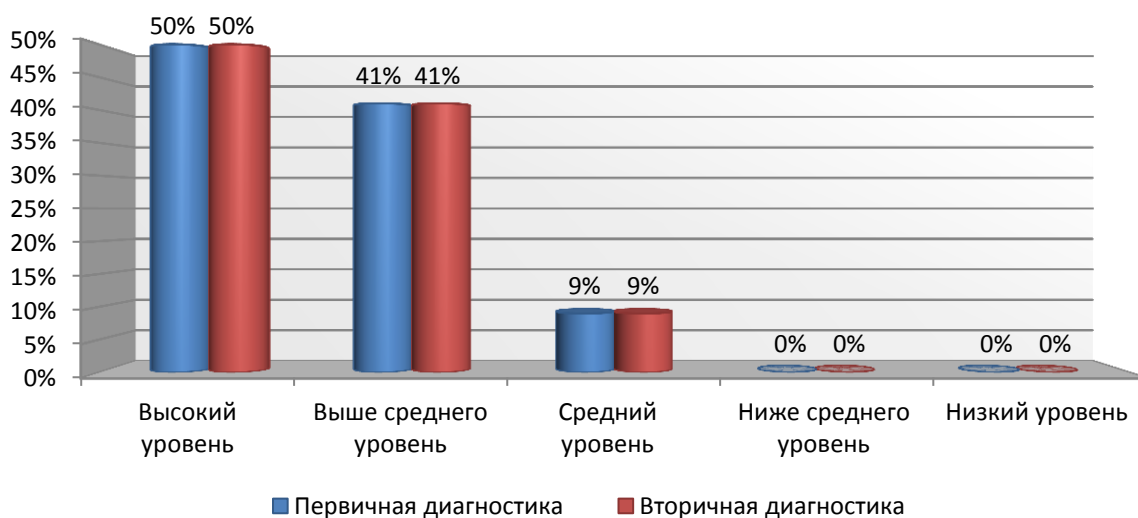


Рисунок 7 – Сравнительный уровень способности осуществлять самоконтроль эмоционального состояния младших школьников до и после проведения занятий в контрольной группе

Как показывают сравнительные результаты методики развития эмоциональной саморегуляции автор У.В. Ульенкова, после проведения занятий у детей исследуемой выборки произошли положительные качественные изменения: после реализации развивающих занятий большая часть детей по ходу работы допускают меньше ошибок, замечают и самостоятельно устраняет некоторые из них, устраняют ошибки в специально отведенное для проверки время в конце занятия, стараются до делать задание до конца. Повысился высокий уровень эмоциональной саморегуляции и снизился низкий уровень.

Методика 3. Для определения уровня способности выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами, а также изучения эмоциональных особенностей детей повторно проведена методика Детский апперцептивный тест (САТ) автор Л. Беллак.

Как показывают сравнительные результаты методики у детей исследуемой выборки после реализации занятий произошли положительные изменения.

В качестве примеров представим анализ ответов некоторых респондентов двух групп исследуемой выборки.

Пример №1. Лера З. Респонденту были предложены те же самые картинки: Картинка 5 («Два медвежонка в кроватке»), Картина 7 («Разъяренный тигр и обезьяна»), Картина 4 («Кенгуру с кенгурятами»). Картина 10 («Щенок на лапах взрослой собаки»).

Интерпретация результатов: Рассказ по картинке 4, 5 и 10 респондент демонстрирует достаточный уровень умения способности выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами. Называет эмоции, объясняет, почему животные (грустные или злые).

Рассказ по картинке 7 указывает на повышение уверенности в ответах, высокий уровень умения способности выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами, снижение уровня конфликтности, недоверие к окружающим, улучшение самочувствия, настроения, повышение контроля над своими эмоциями.

Пример №2. Никита Р. Респонденту были предложены те же самые картинки: Картинка 2 «Медведи, перетягивающие канат», Картина 8 «Взрослая обезьяна беседует с маленькой обезьянкой», Картина 9 «Зайчонок в темной комнате», Картина 10 «Щенок на лапах взрослой собаки».

Интерпретация результатов:

Рассказ по картинке 8, 9,10 демонстрирует наличие уверенности и средний уровень самооценки, доброжелательное отношение к сверстникам, интерес и желание установить новые контакты, взаимодействовать с другими детьми.

Рассказ по картинке 7 демонстрирует наличие высокого уровня способности выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами.

Пример №3. Алеша Л. Респонденту были предложены те же самые картинки: Респонденту были предложены картинки: Картинка 2 («Медведи,



перетягивающие канат», Картина 8 («Взрослая обезьяна беседует с маленькой обезьянкой»), Картина 9 («Зайчонок в темной комнате»), Картина 10 («Щенок на лапах взрослой собаки»).

Интерпретация результатов:

Рассказ по картинке 8, 9 и 10 демонстрирует снижение уровня конфликтности с окружающими, интерес и желание к взаимодействию со сверстниками. Также прослеживается повышение уверенности и самооценки. У мальчика уже лучше, получается, описать и распознать эмоциональные состояния, что указывает на повышение уровня способности выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами.

Пример №4. Миша К. Респонденту были предложены те же самые картинки: Картинка 5 («Два медвежонка в кроватке»), Картина 7 («Разъяренный тигр и обезьяна»), Картина 4 («Кенгуру с кенгурятами»). Картина 10 («Щенок на лапах взрослой собаки»).

Интерпретация результатов: Рассказ по картинке 4, 5 и 10 респондент демонстрирует достаточный уровень умения способности выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами. Называет эмоции, объясняет, почему животные (грустные или злые).

Результаты сформированности умения выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами у детей контрольной группы после повторной диагностики не изменились.

Таким образом, по результатам данной методики, в исследуемой выборке после реализации занятий повысился высокий уровень способности выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами и снизился низкий уровень.

Обобщая сравнительные результаты исследования уровня показателей эмоциональной саморегуляции по всем примененным методикам, после реализации можно сделать выводы о сформированности эмоциональной саморегуляции у младших школьников исследуемой выборки:

**Высокий уровень** развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников экспериментальной группы возрос по сравнению с результатами констатирующего этапа диагностики. В процессе реализации цикла занятий программы можно было наблюдать высокую эмоциональную активность школьников. Эмоциональная активность проявлялась в умении определять характер и настроение товарищей, персонажей театральных представлений, сказок, этюдов и выражали эмоции разнообразными способами: мимикой лица, уподобляясь настроению, разнообразие эмоциональных состояний: тревожное, грустное, печальное и другие. В ситуации проигрывания игровых ситуаций, решения проблемных ситуаций школьники легко принимали на себя разнообразные роли, связанные с содержанием сказки, этюда, анализировали, интерпретировали, находили способы выхода из ситуаций. Также преобладание высокого уровня эмоциональной саморегуляции у детей исследуемой выборки свидетельствуют о том, что у детей после реализации занятий повысились ключевые показатели эмоциональной саморегуляции.

**Средний уровень** эмоциональной саморегуляции у младших школьников экспериментальной группы также возрос по сравнению с результатами констатирующего этапа диагностики. В процессе реализации цикла занятий программы произошли качественные изменения: у школьников можно наблюдать повышение эмоциональной саморегуляции, но незначительно. Повышение произошло за счет побуждения психолога к выполнению заданий, за счет активной поддержки со стороны товарищей (условие программы, проводить занятие в групповой форме), а также привлекательных для данных школьников методов работы (проигрывание игровых ситуаций, сказки, этюды, психогимнастика).

В контрольной группе средний уровень эмоциональной саморегуляции остался прежним.

**Низкий уровень** эмоциональной саморегуляции у младших школьников экспериментальной группы снизился по сравнению с результатами констатирующего этапа диагностики.

### Выводы по 2 главе

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы нами была проведена опытно-экспериментальная работа, направленная на разработку и экспериментальное доказательство эффективности программы развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников средствами куклотерапии. Участие приняли 25 детей младшего школьного возраста, из которых: экспериментальная группа в составе 13 человек и контрольная группа в составе 12 человек. Участники экспериментальной группы посещали занятия по развитию эмоциональной саморегуляции. Контрольная группа не посещала данные занятия.

Опытно-экспериментальная работа состояла из следующих этапов:

Констатирующий этап. Цель данного этапа заключалась в диагностике показателей эмоциональной саморегуляции у младших школьников.

Обобщая полученные результаты эмпирического исследования показателей эмоциональной саморегуляции по всем примененным методикам, сделаны выводы о сформированности уровня эмоциональной саморегуляции у младших школьников двух групп исследуемой выборки: наиболее высокий уровень эмоциональной саморегуляции наблюдается у респондентов контрольной группы, наиболее низкий уровень эмоциональной саморегуляции наблюдается в экспериментальной группе. Преобладание низкого уровня эмоциональной саморегуляции у детей экспериментальной группе свидетельствуют о том, что у детей не сформировано умение идентифицировать и интерпретировать эмоциональные состояния, умение выражать свое эмоциональное состояние

в соответствии с социальными нормами, способность осуществлять самоконтроль эмоционального состояния, умение снижать психоэмоциональное напряжения.

Формирующий этап. Цель данного этапа – развитие эмоциональной саморегуляции у младших школьников средствами куклотерапии.

На развивающем этапе с детьми были проведены занятия. Основным методом занятий является метод куклотерапии. Всего было проведено 10 занятий. В ходе занятий у детей происходили положительные изменения.

Контрольный этап. Цель данного этапа состояла в повторной диагностике уровня показателей эмоциональной саморегуляции у младших школьников, сравнении полученных результатов с результатами констатирующего этапа и формулировании выводов об эффективности развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников средствами куклотерапии.

Обобщая сравнительные результаты исследования показателей эмоциональной саморегуляции по всем примененным методикам, после реализации можно сделать выводы о сформированности эмоциональной саморегуляции у младших школьников исследуемой выборки: после реализации развивающих занятий у детей младшего школьного возраста исследуемой выборки высокий уровень эмоциональной саморегуляции повысился, низкий уровень эмоциональной саморегуляции снизился.

## Заключение

В жизнедеятельности каждого человека огромное значение имеет проблема эмоциональной саморегуляции в изменяющихся условиях окружающей действительности.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил выяснить, в настоящий момент к пониманию сущности понятия «эмоциональная саморегуляция» выделяются различные подходы (К. Роджерс, А. Бандура, В. Вундт, Л.И. Божович, Г.М. Бреслав, А.В. Запорожец, Я.З. Неверович, В.К. Калинин, М.В. Чумаков и другие).

Наиболее целостно понятие эмоциональная саморегуляция раскрывает А.В. Уварова. Она понимает под эмоциональной саморегуляцией «процесс управления собственными эмоциональными переживаниями, который предполагает осознание и принятие своего эмоционального состояния, выражение его в социально приемлемой форме и определенную самопомощь в случае негативных переживаний».

Способность к эмоциональной саморегуляции можно развивать на протяжении всей жизни, начиная с дошкольного возраста, и особенно важно ее развивать в младшем школьном возрасте, данный возраст является наиболее сенситивным периодом. В этом возрасте активно формируется внутренний план действий и способность к рефлексии, а также общая произвольность психических процессов и познавательная сфера.

В ходе проведения психолого-педагогического анализа по данной проблеме наряду с определением сущности понятия «эмоциональная саморегуляция» были раскрыты ключевые показатели эмоциональной саморегуляции младших школьников.

На развитие эмоциональной саморегуляции могут оказывать влияние разные средства. Одним из таких средств является куклотерапия. Для развития эмоциональной саморегуляции средствами куклотерапии

необходимо создать определенные условия, позволяющие сформулировать основные организационные и содержательные аспекты работы.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы нами была проведена опытно-экспериментальная работа, направленная на разработку и экспериментальное доказательство эффективности программы развития эмоциональной саморегуляции у младших школьников средствами куклотерапии. Участие приняли 25 детей младшего школьного возраста, из которых: экспериментальная группа в составе 13 человек и контрольная группа в составе 12 человек. Участники экспериментальной группы посещали занятия по развитию эмоциональной саморегуляции. Контрольная группа не посещала данные занятия.

Опытно-экспериментальная работа состояла из нескольких этапов.

На первом этапе была проведена диагностика уровня эмоциональной саморегуляции у младших школьников. Результаты диагностики показали наиболее высокий уровень эмоциональной саморегуляции наблюдается у респондентов контрольной группы, наиболее низкий уровень эмоциональной саморегуляции наблюдается в экспериментальной группе.

На втором этапе с детьми были проведены занятия с применением куклотерапии. В ходе занятий у детей происходили положительные изменения.

На заключительном этапе были подведены итоги опытно-экспериментальной работы. Обобщая результаты после реализации программы у детей младшего школьного возраста исследуемой выборки повысился высокий уровень и снизился низкий уровень эмоциональной саморегуляции. Все поставленные задачи выполнены гипотеза доказана.

## Список используемой литературы

1. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта. / И.Н. Андреева. СПб.: БХВ-Петербург, 2012. 288с.
2. Божович, Е.Д. Генезис позиции субъекта учения. // Позиция субъекта учения как психологическая система / под ред. Е.Д. Божович М.: Памятники исторической мысли, 2013. С. 13
3. Выготский Л. С. Психология развития как феномен культуры / Л. С. Выготский // избранные психологические труды. Москва – Воронеж, 1996. 510с.
4. Гоулман Дэниел. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. /Д. Гоулман. - 4-е изд. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. 544с.
5. Габеева Л. Н. Развитие самоконтроля у младших школьников как фактор успешности их учебной деятельности/ Л. Н. Габеева // Вестник Бурятского государственного университета, 2013. № 1. С. 18-22
6. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2011. 521с.
7. Гребенщикова Л. Г. Основы куклотерапии. Галерея кукол. С-Пб.: Речь, 2007. 230с.
8. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: введение в психологию активности / Л. П. Гримак. Изд. 4-е. Москва: ЛЕНАНД, 2015. 235 с.
9. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения. М.,1986. 196с.
10. Данилова Е. Е. Психологический анализ трудных ситуаций и способов овладения ими у детей 9–11 лет: автореферат диссертация кандидата психологических наук. М., 1990. 199с.
11. Дашкевич О.В. Психическая регуляция деятельности и характер ее субъекта // Тезисы конференции «Образ в регуляции деятельности» к 90-

летию со дня рождения Д.А. Ошанина. М.: Российская академия образования. Психологический институт, 1997. 324с.

12. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: Изд-во Института психологии РАН, 2003. 123с

13. Запорожец А.В. Развитие эмоциональной регуляции действий у ребенка. Избранные психологические труды. Т.1. М.: Педагогика, 1986. 78с.

14. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2017. 320с.

15. Игнатьев Е. И. О некоторых особенностях изучения представлений и воображения. М., 1956. 76с.

16. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. СПб: Питер, 2001. 752 с.

17. Карелина И. О. Развитие эмоциональной сферы детей в дошкольной образовательной организации: избранные научные статьи. Прага: Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2017. 122с.

18. Кошелева А.Д. Эмоциональное развитие дошкольников: учеб. пособие / А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда, О.А. Шаграева. М.: Академия, 2003. 168 с

19. Крюкова С. В., Слободяник Н. П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвалюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. М: Генезис. 2012. 94с.

20. Лебедева Н. Н. Принципы и методы игровой терапии / Под ред. А. Г. Лидерса. М., 1997. 50 с

21. Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений. М., 1994. 368с.

22. Максименко С. Д. Генезис существования личности. К.: Издательство ООО «КММ», 2006. 240с.



23. Медведева И.Я., Шишова Т.Л. Дети, куклы и мы. Руководство по куклотерапии. Изд-во.: Зерна-Книга, 2014. 145с.
24. Морсанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека. М.: Когито-Центр, 2015.304с.
25. Мутагарова Л. Р. Некоторые приемы саморегуляции эмоционального и физического состояния учащихся на уроках физической культуры как способ повышения академической успеваемости // Пермский педагогический журнал, 2012. №3. С. 34-37.
26. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000. С. 124-132
27. Никитина Н. Б. Коррекционно-развивающая работа психолога с эмоциональной сферой ребенка дошкольного и младшего школьного возраста / Н. Б. Никитина // Гуманитарный вектор, 2015. №1. С. 134-140.
28. Павлова Е.В. Психологическая программа развития интеллектуальных эмоций у младших школьников // Вестник ЧГПУ, 2014. С.135-136
29. Павлов И.П. Полное собрание сочинений, т.3, книга 2. Изд.2-е, М.1951. С.180-193
30. Первичко Е.И. Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход (рус.) // Национальный психологический журнал, 2014. Т. 4, № 16. С. 13-22
31. Пожиткина Н.В. Анализ эмоционального благополучия дошкольника в контексте его психологического здоровья / Н.В. Пожиткина, Д.А. Савенок, А.В. Папушина // Психология, социология и педагогика. 2019. № 6. URL: <http://psychology.snauka.ru/2012/06/856> (дата обращения: 12.12.2019)
32. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний: монография / А.О. Прохоров. Москва: Институт психологии РАН, 2009. 346 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87070> (дата обращения: 15.03.2020).

33. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. СПб.: Питер, 2000. 712 с.
34. Селиванов В.И. Избранные психологические произведения: (Воля, ее развитие и воспитание) / В. И. Селиванов. Рязань: Изд-во Рязан. гос. пед. ин-та, 1992. 574 с.
35. Семаго Н. Я., Семаго М. М. СЗО Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст. СПб.: Речь, 2005. 384 с
36. Сиротин О. А. Некоторые психологические корреляты эмоциональной устойчивости спортсменов // Новые исследования в психологии, 2008. № 1/9.
37. Слободняк Н. П. Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы: 60 конспектов занятий: практ. пособие / Н. П. Слободняк. М.: Айрис Пресс, 2004. С. 170 -186
38. Стрижков А. Т. Становление саморегуляции как основы психологического развития // Ученые записки ЗабГУ. 2010. №5. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/stanovlenie-samoregu>. (дата обращения: 20.02.2020)
39. Татаринцева А.Ю. Куклотерапия в работе психолога, педагога и логопеда. С-Пб.: Речь, 2007. 237с.
40. Толмачинская Р. В. К вопросу о развитии эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста в театрализованной деятельности // Молодой ученый, 2017.
41. Ульенкова У.В., Лебедева О.В. Организация и содержание специальной психологической помощи детям с проблемами в развитии: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 176с.
42. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. URL: <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?catalogid=959> (дата обращения: 18.09.2019)

43. Цыганкова И. Г. Изучение уровня сформированности эмоциональной саморегуляции у детей 6-7 лет // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2014. №1 (16). URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-urovnya-sf>. (дата обращения: 5.02.2020)

44. Чакова И. Н. «Повышение психологической компетентности участников образовательных отношений» / Журнал «Справочник педагога-психолога», 2015. №12. С.20-22

45. Чистякова М. И. Психогимнастика / Под ред. М. И. Буянова. 2-е изд. М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. 46с.

46. Экман П. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2017.240с