

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

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»
(наименование)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки / специальности)

Психология и педагогика дошкольного образования
(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Формирование у детей 6-7 лет умения регулировать эмоциональное состояние средствами изобразительной деятельности

Обучающийся

Е.В. Мезенцева
(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. пед. наук, доцент А.А. Ошкина
(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Аннотация

В данной выпускной квалификационной работе отражены основные аспекты формирования умения регулировать свои эмоциональные состояния у детей старшего дошкольного возраста. Актуальность исследования объясняется слабой изученностью темы и заинтересованностью педагогов и родителей в формировании эмоционально устойчивой личности в период дошкольного детства.

Цель бакалаврской работы – теоретически обосновать и практически проверить возможность формирования эмоциональной саморегуляции у детей 6-7 лет средствами изобразительной деятельности.

Данная цель определила необходимость постановки и решения основных задач: охарактеризовать психолого–педагогические особенности формирования у детей 6-7 лет умения регулировать эмоциональное состояние и определить возможности изобразительной деятельности в данном процессе; провести диагностическое исследование начального уровня сформированности у детей 6-7 лет умение регулировать эмоциональное состояние; охарактеризовать содержание работы по формированию у детей 6-7 лет умений регулировать эмоционального состояния средствами изобразительной деятельности.

Бакалаврская работа имеет новизну и практическую значимость. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (20 наименований), 2 приложений. Для иллюстрации текста используется 7 таблиц, 2 рисунка. Основной текст работы изложен на 49 страницах.

Оглавление

Введение	3
Глава 1 Теоретические основы формирования у детей 6-7 лет умение регулировать эмоциональное состояние средствами изобразительной деятельности.....	8
1.1 Психолого–педагогические особенности формирования у детей 6-7 лет умение регулировать эмоциональное состояние	8
1.2 Возможности изобразительной деятельности в формировании у детей 6-7 лет умение регулировать эмоциональные состояния	17
Глава 2 Экспериментальная работа по формированию у детей 6-7 лет умения регулировать эмоциональное состояние средствами изобразительной деятельности	27
2.1 Диагностическое исследование начального уровня сформированности у детей 6-7 лет умение регулировать эмоциональное состояние	27
2.2 Содержание работы по формированию у детей 6-7 лет умений регулировать эмоционального состояния	35
2.3 Выявление изменений в сформированности у детей 6-7 лет умений регулировать эмоциональное состояние	41
Заключение	46
Список используемой литературы	48
Приложение А Протокол констатирующего эксперимента	50
Приложение В Протокол контрольного эксперимента	51

Введение

Вопрос регуляции эмоционального состояния является одной из сложных проблем в педагогике.

Изобразительная деятельность признается благотворным воздействием на ребенка при формировании у него стабильного эмоционального состояния.

Эмоциональное развитие в дошкольном возрасте заключается в освоении социальных форм выражения эмоций, изменении роли эмоций в деятельности ребенка, развитии высших чувств – эстетических, интеллектуальных и моральных, способности к сопереживанию. В дошкольном возрасте начинают развиваться способности к пониманию (осмыслению) эмоций; ассимиляции эмоций в мышлении в виде эмоциональных состояний при решении мыслительных задач, способности к различению и выражению эмоций.

Творческое самовыражение предоставляет ребенку неограниченные возможности для познания и утверждения собственного «Я», что помогает стабилизировать все внутренние механизмы психики.

И.Н. Андреева описывает эмоциональную саморегуляцию как способность воспринимать жизнь эмоционально, однако гибко и в рамках социальных норм, контролировать и регулировать внутреннее состояние и реакции; способность не поддаваться негативным эмоциям, оставаться спокойным и разумным в любой ситуации, даже если у окружающих наблюдается потеря контроля, страх, паника.

Изобразительная деятельность позволяет ребенку выразить себя, воплотить свои эмоции, страхи и сомнения. В момент творческого процесса это происходит на бессознательном уровне. Стоит отметить, что, творческая деятельность является хорошим способом социальной адаптации, что наиболее значимо в детстве.

Практическая значимость регулирования эмоционального состояния средствами изобразительной деятельности состоит в простоте и эффективности данного метода, основанного на творческой игре ребенка.

Создавая условия для занятий детей изобразительной деятельностью, можно сформировать у них устойчивый интерес к этому виду деятельности.

Анализ состояния исследуемой проблемы позволяет выделить **противоречие** между необходимостью развития эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста и недостаточностью включения изобразительной деятельности в этот процесс.

Выявленное противоречие и необходимость его решения позволяют обозначить **проблему исследования**: как организовать формирование у детей 6-7 лет умения регулировать эмоциональное состояние в изобразительной деятельности?

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить возможность формирования у детей 6-7 лет умения регулировать эмоциональное состояние средствами изобразительной деятельности.

Объект исследования: процесс формирования умения у детей 6-7 лет умения регулировать эмоциональное состояние.

Предмет исследования: формирование у детей 6-7 лет умения регулировать эмоциональное состояние средствами изобразительной деятельности.

Гипотеза исследования: формирование у детей 6-7 лет умения регулировать эмоциональное состояние средствами изобразительной деятельности возможно, если:

- определены оптимальные средства изобразительной деятельности для каждого ребенка,
- обеспечено освоение детьми способов регуляции эмоционального состояния средствами изобразительной деятельности,
- созданы условия в предметно-пространственной среде для применения способов саморегуляции.

Для достижения поставленной цели в работе решаются следующие **задачи исследования:**

1. Охарактеризовать психолого–педагогические основы формирования у детей 6-7 лет умения регулировать эмоциональное состояние и определить возможности изобразительной деятельности в формировании у детей 6-7 лет умение регулировать эмоциональные состояния;

2. Провести диагностическое исследование начального уровня сформированности у детей 6-7 лет умение регулировать эмоциональное состояние;

3. Охарактеризовать содержание и организацию работы по формированию у детей 6-7 лет умений регулировать эмоционального состояния посредством изобразительной деятельности;

4. Выявить изменения в сформированности у детей 6-7 лет умений регулировать эмоциональное состояние.

Теоретико–методологическую основу исследования составили:

– исследования эмоциональной сферы дошкольника (И.Н. Андреева, А.А. Ошкина, О.П. Степанова, И.Г. Цыганова);

– исследования механизма и коррекции эмоциональной саморегуляции (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова);

– исследования о потенциальных возможностях и процессе использования изобразительной деятельности в регуляции эмоциональных состояний дошкольника (Дж. Гилфорд, Е.И. Захарова, К. Изард, М.И. Лисина, К. Мерер, А.А. Ошкина, С.Л. Рубинштейн, К. Саарни, Н.В. Соловьева, Л.Л. Терстоун, Э. Торндайк, М.А. Холодная, А.М. Щетинина, П.М. Якобсон).

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:** анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; психолого-педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий и контрольный этапы), качественный и количественный анализ эмпирических данных.

Экспериментальная база исследования: автономная некоммерческая организация «Сибирский инновационный образовательный центр «Горизонты» г. Тюмень. В исследовании принимали участие 20 детей 6-7 лет.

Новизна исследования: заключается в обосновании возможности формирования у детей 6-7 лет умений регулировать эмоциональное состояние средствами изобразительной деятельности.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что определено и описано содержание и организация процесса формирования у детей 6-7 лет умения регулировать эмоциональные состояния средствами изобразительной деятельности.

Практическая значимость исследования заключается в том, что средствами изобразительной деятельности по формированию у детей 6-7 лет эмоциональных состояний могут быть использованы в образовательном процессе образовательных организаций.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (20 наименований), 2 приложений. Для иллюстрации текста используется 7 таблиц, 2 рисунка. Основной текст работы изложен на 49 страницах.

Глава 1 Теоретические основы формирования у детей 6-7 лет умение регулировать эмоциональное состояние средствами изобразительной деятельности

1.1 Психолого–педагогические особенности формирования у детей 6-7 лет умение регулировать эмоциональное состояние

«Анализ проблемы формирования у дошкольников способности контролировать свое поведение в психолого–педагогической литературе показал, что при наличии различных подходов к рассмотрению данного вопроса отсутствует единое представление о способности ребенка контролировать себя (свое поведение и деятельность)» [15].

Сознательный контроль за «поведением ребенка формируется на протяжении всего дошкольного возраста. Но умение вести себя адекватно, с учетом внутренних мотивов, формируется только к концу дошкольного возраста» [15].

По словам «С.Л. Рубинштейн, чувства выражаются в форме переживания отношения субъекта к окружающей среде, к тому, что он изучает и делает» [8]. То есть чувства выражают состояние субъекта и его отношение к объекту. «Психические процессы, взятые в конкретной целостности, являются не только когнитивными процессами, но также эмоциональными и волевыми.

Они выражают не только знания о явлениях, но и отношение к ним; они отражают не только сами явления, но и их значение для окружающего их субъекта, для его жизни и деятельности.

Другая точка зрения на определение эмоций исходит из того факта, что эмоции (чувства) являются формой активного отношения человека к окружающему миру» [10].

П.М. Якобсон считает, «что человек не пассивно, не автоматически отражает окружающую его действительность. Активно воздействуя на

внешнюю среду и познавая ее, человек в то же время субъективно переживает свое отношение к предметам и явлениям реального мира» [15].

«Изначально эмоционально – личностная сфера ребенка развивается и изменяется в ходе практической деятельности, в процессе реального взаимодействия с людьми и объективным миром.

В исследованиях проведенных Е.И. Захаровой, была выявлена зависимость эмоций от содержания и структуры детской деятельности, от особенностей взаимодействия с окружающими людьми, от того, как ребенок усваивает моральные нормы и правила поведения.

В дошкольном периоде у детей развивается способность произвольно регулировать эмоции, которая еще менее развита по сравнению с движением: им трудно скрывать радость, огорчение, удивление, подавлять страх и тревогу.

Пока эмоции детей все еще непосредственны, не подвержены давлению социальной среды, самое удобное время – научить их понимать, принимать и полностью выражать их.

Дошкольный период чувствителен для развития способности детей произвольно регулировать эмоции. Для этого ребенку необходимо научиться произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения; различать и сравнивать эмоциональные ощущения; воспроизводить эмоции по заданному шаблону или произвольно; использовать паралингвистические средства для активизации эмоций.

Активация произвольных эмоций происходит в процессе психомоторного и коммуникативного развития. Ребенок учится регулировать свое общение, взаимодействие в группе путем установления эмоциональных контактов, что является исходной основой для развития эмоционального контроля личности» [10].

«Эмоциональное благополучие является фактором развития личности, определяющим отношение к деятельности. Эмоциональная сфера помогает

внутренней регуляции поведения через переживание положительных или отрицательных эмоций.

Изменения в эмоциональной сфере связаны с развитием познавательной деятельности, а включение речи в эмоциональные процессы обеспечивает их интеллектуализацию, они становятся осознанными. Развитие интеллектуальных чувств связано с формированием познавательной деятельности.

Возможность перехода к сложной опосредованной деятельности возникает с развитием эмоционально– волевой сферы. Именно в этот период должна произойти перестройка мотивации поведения, которая проявляется в способности подчинять интересы и эмоции в учебной деятельности, и это происходит в период достижения определенного уровня зрелости эмоционально– волевой среды. Это приводит к формированию способности критически относиться к своей деятельности, разрабатывать внутренний план действий и целенаправленный контроль.

Таким образом, формирование эмоциональной регуляции является важным фактором в развитии и построении умственной деятельности» [1].

«Ребенок в старшем дошкольном возрасте начинает осознавать и обобщать свой опыт, формируется внутренняя социальная позиция, более устойчивая самооценка и соответствующее ей отношение к успехам и неудачам в деятельности. В то же время взрослый, организуя деятельность старшего дошкольника, помогает ребенку овладеть средствами самосознания и самоуважения.

Термин «самосознание» в психологии обычно относится к существующей в сознании человека системе идей, образов и оценок, которые относятся к нему самому» [10].

«Самооценка является центральным звеном произвольной саморегуляции, определяет направление и уровень деятельности человека, его отношение к миру, к людям, к самому себе. Это явление сложной психологической природы. Она включена во многие связи и отношения со

всеми психическими образованиями личности и выступает важной детерминантой всех форм и видов ее деятельности и общения. Истоки способности оценивать себя закладываются в раннем детстве, а ее развитие и совершенствование происходит на протяжении всей жизни человека.

Еще один компонент эмоционально– личностной сферы дошкольников 6-7 лет, изученный нами – социальный интеллект.

Работа интеллекта становится гарантией личной свободы человека и самодостаточности его индивидуальной судьбы. По словам М.А. Холодной, чем больше человек использует свой интеллект для анализа и оценки происходящего, тем менее он податлив по отношению к любым попыткам манипулировать им извне» [13].

«Благодаря исследованиям Дж. Гилфорда, который выделил его среди компонентов общего интеллекта, термин «социальный интеллект», предложенный Э. Торндайком еще в 1920 году, обрел истинную реальность для психологической науки» [12].

Образец структуры интеллекта психолога Д.П. Гилфорда стала основой многих психолого–педагогических диагностических концепций, а также концепций прогнозирования, развития и обучения одаренных детей.

Разделение мышления, которое возглавляет Гилфорд, на конвергентное и дивергентное послужило важной вехой в разделении умственных способностей и значительно улучшило их понимание. Фактически это привело к разграничению терминов «творческая одаренность» и «интеллектуальная одаренность».

Одним из первых, кто пришел к пониманию того, что интеллектуальная одаренность, которая выявляется системой коэффициентов интеллекта, не может рассматриваться как универсальная личностная характеристика, указывающая на то, что человек способен достигать серьезных результатов в творческой деятельности, был американский психолог Льюис Термен и его единомышленники.

Кубическая модель интеллекта – «это многофакторная модель структуры интеллекта, которая была создана американским психологом Джой Полом Гилфордом. В нем постулируется, что в основе структуры интеллекта лежат независимые факторы, или интеллектуальные способности, каждый из которых может быть описан на основе трех измерений – операций, содержания и результатов» [2].

«В своей модели Гилфорд, вслед за Л.Л. Терстоуном, отвергает взгляды на наличие общего интеллекта (g-фактор) и специфических способностей, которые лежат в основе модели Ч. Спирмен и выделяет независимые, predetermined интеллектуальные способности в структуре интеллекта. Он считает, что каждый компонент интеллекта является единственным в своем роде – способностью, необходимой для выполнения теста или задания определенного типа» [2].

Чтобы классифицировать «интеллектуальные способности, Гилфорд выделяет три основания, которые являются их основными характеристиками: операции, содержание и результат» [2].

Операции – это навыки, которые в основном задействованы в решении проблем. Они показывают, что именно усложняет задачу.

Докторская диссертация Термена, озаглавленная «Гениальность и глупость», также была посвящена проблеме человеческого разума. По современным меркам это было исследование довольно скромного масштаба – испытуемыми в нем были 14 мальчиков, отобранных по критериям успеваемости в школе – 7 отличников и 7 отстающих. Термена интересовали сравнительные особенности их мыслительных процессов, которые он пытался оценить с помощью различных методик.

«Устойчивая личностная тревожность возникает у детей с такими чертами характера, как ранимость, повышенная впечатлительность, мнительность. Этот вид тревоги действует как реакция на угрозу чего– то, чего не существует, не имеет ни названия, ни четкого образа, но угрожает человеку потерей самого себя.

Тревожный ребенок становится социально неадаптированным, и поэтому он уходит в свой внутренний мир. Он становится хамелеоном по принципу: «Я такой же, как все». Тревога также может быть порождена либо реальным неблагополучием ребенка в наиболее значимых сферах деятельности и общения, либо существовать вопреки объективно благополучной ситуации, являясь следствием определенных личностных конфликтов, недостаточного развития самооценки и т.д.

Принимая во внимание особенности периода 6-7 лет, можно сказать, что возрастные проявления тревожности и мнительности сами проходят у детей, если родители веселы, спокойны, уверены в себе, а также если они учитывают индивидуальные и половые особенности своего ребенка.

Но, это требует от родителей педагогической компетентности, которая включает в себя умение общаться со своим ребенком, необходимость уделять ему достаточно времени и сил.

Говоря о периоде 6-7 лет для детей, можно подытожить, что в это время организуется собственный опыт взаимодействия с окружающей средой и людьми, развивается способность к самостоятельному эмоциональному контролю.

В этот период возникают и закрепляются страхи не оправдать ожиданий, быть отвергнутым другими» [11, с. 34].

«По мнению многих исследователей (К. Мерер, К. Изард), эмоция – это процесс, возникающий как реакция на значимое для человека событие и включающий три взаимодействующих компонента» [16].

«К. Изард выделил основные эмоции. Это такие эмоции, как: удовольствие, изумление, интерес, тоска (мучение), ярость, неприязнь, безразличие, страх, скромность» [4, с. 18].

Проведенное исследование психолого–педагогической литературы прямо показывает, что чувства дошкольника проявляются в первую очередь с помощью красочных, завораживающих предметов, расположенных вблизи него. «Сенсорные процессы считаются областью эмоционального

существования детей, которая заряжает и регулирует все их психологические функции без исключения. Сенсорные образы и сенсорный контроль считаются целью и продуктом образования» [1].

Исследование А.М. Щетининой указывает на наличие стойких возрастных различий в том, как дети воспринимают выражение, и выделяет 6 типов восприятия эмоций детьми.

«Эмоция не обозначается словами, ее идентификация может быть обнаружена путем установления детьми соответствия выражения лица характеру конкретной ситуации. Этот тип восприятия является ведущим у 20% детей 6-7 лет» [6].

«В исследовании А.В. Запорожца и М.И. Лисиной прослеживается динамика эмоционального общения между детьми и взрослыми на протяжении всего периода дошкольного детства:

- сообщение ребенка о собственном эмоциональном состоянии, рассчитанное на сопереживание взрослого и его поддержку;
- обращение за эмоциональной поддержкой в процессе выполнения деятельности;
- сообщения о чувствах симпатии и расположения;
- личные сообщения ребенка, имеющие отношение к его жизненным интересам, к его личности;
- расспросы о личности взрослого, свидетельствующие об интересе к нему;
- эмоциональные контакты со взрослым, где отношение взрослого к различным предметам является для ребенка своеобразным стандартом, в соответствии с которым он «проверяет» собственные эмоциональные реакции и оценки» [9].

Одно из недавних исследований К. Изард сосредоточено «на проблеме эмоциональной осведомленности, которая рассматривается с точки зрения способности человека распознавать эмоциональные сигналы в экспрессивном поведении людей и эмоциогенных ситуациях» [14]. К. Изард пришел к

выводу, что умение ребенка сравнивать эмоциональное выражение и название эмоций развивается в период от 2 до 9-10 лет. Повышение эмоциональной осведомленности в у детей, по словам К. Изарда ускоряет процесс развития социальных навыков, оказывает влияние на установление взаимодействия со сверстниками и успех учебной деятельности.

«Содержание представлений старших дошкольников о собственных эмоциональных состояниях различной модальности отражает: разнообразие ситуаций общения и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками и, что немаловажно, степень удовлетворенности детей содержанием социальных контактов; собственные действия и деятельность ребенка, включая ситуации успеха или неудачи в деятельности, которые важны для развития его самооценки, мотивов действий, отношения к сверстникам; природные явления и природная среда, что вполне объяснимо, так как в понимании 5-7-летних содержательной стороны слов, обозначающих эмоции, отображаются ситуационные реакции, в частности, окружающая среда (согласно исследованию Н.В. Соловьевой)» [10].

«Д. Гоулман наряду с вышеуказанным понятием использовал понятие эмоциональной компетентности, компонентами которой являются: во-первых, личностная компетентность – самопонимание (эмоциональное понимание себя, то есть понимание собственных эмоций и их последствий, адекватная самооценка, уверенность в себе), саморегуляция и мотивация; во-вторых, социальная компетентность, включающая способность к эмпатии (пониманию других) и социальные навыки.

К. Саарни представил эмоциональную компетентность как набор из 8 типов способностей или навыков, которые носят социокультурный характер: осознание собственных эмоциональных состояний, способность различать эмоции других людей, использовать словарь эмоций и формы выражения, принятые в данной культуре; способность сочувствовать и сопереживать переживаниям других людей; способность осознавать, что внутреннее эмоциональное состояние не обязательно соответствует внешнему

выражению; способность справляться с негативными переживаниями, используя стратегии саморегуляции; осознание того, что структура или характер отношений в значительной степени определяются тем, как эмоции выражаются в отношениях; способность быть эмоционально адекватным» [4].

На мой взгляд, определение эмоциональной компетентности как способности выразить, координировать и понимать эмоции является наиболее конкретизированным.

А.А. Ошкина описывает эмоциональную саморегуляцию как способность воспринимать жизнь эмоционально, однако гибко и в рамках социальных норм, контролировать и регулировать внутреннее состояние и реакции; способность не поддаваться негативным эмоциям, оставаться спокойным и разумным в любой ситуации, даже если у окружающих наблюдается потеря контроля, страх, паника.

«Полученные нами данные не только конкретизируют данные отечественных исследований, но и согласуются с тенденциями, выявленными зарубежными исследователями в развитии языка эмоций у дошкольников как средства осознания эмоций, где первой тенденцией является усложнение способности детей размышлять об эмоциогенных ситуациях, понимание детьми субъективности оценки участниками одного и того же события и осознание того факта, что эмоции могут вызывать длительные переживания, которые могут повлиять на дальнейшее поведение в других ситуациях.»

Вторая тенденция заключается в повышении осведомленности детей о произвольной регуляции эмоций» [7].

На мой взгляд, «исследователи, используя это понятие, акцентируют внимание, с одной стороны, на роли эмоций как механизма регуляции внешней и внутренней активности, с другой стороны, включают в содержание этого понятия способность к саморегуляции.

Таким образом, понятие эмоционального интеллекта используется для обозначения, во-первых, различных аспектов эмоциональной регуляции

интеллектуальной деятельности, во-вторых, эмоциональной регуляции социального поведения и произвольной регуляции эмоций» [11].

1.2 Возможности изобразительной деятельности в формировании у детей 6-7 лет умение регулировать эмоциональные состояния

Изобразительная деятельность способствует развитию чувств дошкольников. «Установлено, что ребенок очень рано приобретает способность воспринимать форму, цвет, структуру предметов, а также красоту окружающей действительности» [17].

Глядя на «произведения изобразительного искусства, он может восхищаться красотой скульптуры и архитектуры, сопереживать героям книжных иллюстраций, испытывать чувства радости и печали при восприятии волновавших его произведений живописи» [17].

В то же время зрительные «возможности дошкольников ограничены из-за развития различных комплексов движений рук. Поэтому изобразительная деятельность дошкольников должна быть правильно спланирована и организована.

Работа по развитию эстетического восприятия проводится во время прогулок, индивидуальных контактов с детьми, а также автономно на специальных занятиях» [17].

Работа, как правило, планируется и проводится в виде системы занятий и упражнений. В то же время «рисование, лепка и аппликация являются не только средством художественного развития ребенка, но и условием его эмоционального благополучия, а также своевременного полноценного умственного развития.

Эффективность обучения детей изображению окружающих предметов и явлений зависит от построения учебного процесса в соответствии с дидактическими принципами» [17].

«Принцип индивидуального подхода к детям в условиях коллективных занятий тесно связан с принципом гуманизации, который признает личность ребенка высшей ценностью и основан на повышенном внимании к внутреннему миру ребенка.

Принцип индивидуального подхода предполагает учет индивидуальности каждого ребенка, направлен на устранение противоречия между коллективным характером познавательной деятельности и индивидуальным характером усвоения материала каждым ребенком» [18].

Индивидуальные различия влияют не только на темп, но и на то, что одни дети лучше овладевают одними навыками, а другие – другими: одни четче передают форму предмета, другие более чувствительны к цвету и создают насыщенные и красочные цветовые сочетания; одни лучше лепят, а другие рисуют. «Результаты диагностики позволяют разделить детей на подгруппы для занятий, в соответствии с их индивидуальными особенностями, а также изменять состав этих групп в зависимости от уровня овладения детьми навыками и навыками изобразительной деятельности, поскольку анализ работы детей на занятиях и готовых изображений проводится мной в течение всего года» [20].

«Важным принципом является принцип интеграции» [18]. Интеграция в переводе с латыни означает целое, пополнение, восстановление. Советский энциклопедический словарь определяет интеграцию как «процесс сближения и соединения наук, происходящий наряду с процессами их дифференциации».

«Процесс развития эмоционального интеллекта у детей можно успешно регулировать, приобщая детей к портретной живописи» [18, с. 84]. Применяя изобразительный язык в портрете, художник-портретист раскрывает эмоциональное состояние, его внутренний мир. На самом деле ребенку очень трудно понять эту простую истину. Учитель изобразительного искусства, взаимодействуя с родителями (законными представителями), должен

тщательно обучать родителей такому тонкому педагогическому творчеству. Взаимодействуя с семьей, вы можете многого добиться.

«Конечно, передать характер, настроение, чувства героя – это, пожалуй, самая сложная задача в изобразительной деятельности. Но доступному решению таких задач способствуют творческие работы по изображению масок» [9]. Дети фантазируют с большим желанием и с помощью цвета и линии пытаются изобразить радость, грусть, печаль и хитрость в создаваемой ими маске. Перед практической работой над изображением маски настроения выполняется упражнение «Мимика». Дети внимательно наблюдают за изменениями, происходящими на лице.

«На наш взгляд, формирование интереса к личности другого – знакомого или незнакомого – человека является одним из основных средств развития эмоционального интеллекта. Большое значение в решении этого вопроса имеет участие детей в творческих конкурсах: «Основоположники космической эры», «Мир без атомных катастроф», «Герои Великой Отечественной войны». А участие, например, в проекте на тему «Кем я хочу стать» формирует у студентов положительное отношение к различным видам профессиональной деятельности» [4].

Одним из наиболее эффективных средств развития эмоционального интеллекта является коллективное творчество. Создавая коллективную работу, дети общаются, ведут переговоры и обсуждают результат. Происходит формирование эмоциональной отзывчивости, эмпатии, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками.

«Арт-терапия» – относительно недавно получила популярность в области психологии. Это направление, как и все остальные образовалось из клинической практики и предполагало воздействие на человека с помощью искусства.

Первое упоминание об этом виде терапии возникло в 19 веке, когда врачи психиатрических отделений заметили, что пациенты любили рисовать во время обострений и перестали это делать, когда пошли на поправку.

Термин арт-терапия впервые был использован Э. Хиллом («английским художником, педагогом, арт-терапевтом»), который, следуя Фрейд, считал, что первоначальные мысли и переживания человека, возникающие в подсознании, выражаются в символах и образах. Но сам Фрейд никогда не использовал рисунки, в отличие от своего ученика и последователя К. Юнга. Современные психотерапевты рассматривают арт-терапию как самостоятельный вид терапии» [17].

Чтобы уравновесить психоэмоциональное состояние ребенка, можно использовать такую методику, как изотерапия. «В узком смысле изотерапия – это направление арт-терапии, использующее методы изобразительного искусства для нормализации психического состояния детей и взрослых» [17].

Первоначально изотерапия играла доминирующую роль в арт-терапии, только затем к ней добавились музыкотерапия, библиотерапия, сказкотерапия, маскотерапия и другие.

«В большинстве современных школ есть такие предметы, как изобразительное искусство, труд, мировая художественная культура, музыка. Но на традиционных уроках дети получают оценки за свои знания, навыки, достижения, что не позволяет им расслабиться и насладиться своим творчеством в полной мере» [18].

Арт-терапия охватывает множество различных техник и методов: музыкотерапию, библиотерапию, игровую терапию, маскотерапию, коллаж, песочную терапию.

Одной из наиболее значимых техник является изотерапия, на ней мы остановимся подробнее, потому что в этой технике «в полной мере проявляется творчество, выплескивается негативная энергия и человек познает свое Я» [4].

«Работа с художественными принадлежностями: красками, глиной, пластилином, бумагой и другими различными материалами позволяют детям выполнять необходимые задачи»: работать со страхами, агрессией, преодолевать эмоциональные проблемы, взаимодействовать с другими

детьми, развивать моторику, выражать свои чувства, переживания через искусство [17], [19], [20].

Изотерапия – технология, позволяющая ребенку индивидуально выражать свои мысли, чувства и жизнь в форме рисунка.

«Важно донести до ребенка, что изотерапия не имеет целью научиться рисовать, главная задача в этом методе – познать себя, услышать потаенные уголки своей души, дать выход творческой энергии [10].

Изотерапия развивает навыки общения и взаимодействия, уверенность в себе, способствует мотивации познания, творчества и обучения; развивает и корректирует эмоциональную сферу; стимулирует развитие мелкой моторики; развивает высшие психические функции, такие как мышление, внимание, речь, воображение; помогает исправить страхи, переживания и страдания» [17]; оказывает расслабляющий эффект, так как ребенок с помощью рисования отдыхает от негативных эмоций и мыслей, снимает напряжение.

Во-первых, нам нужно решить, с какой целью мы начинаем заниматься этой техникой.

Если ребенок агрессивен, есть негативные мысли, эмоции и поступки, если он в стрессе, подавлен, то нужно выбирать лепку, а не рисование. Пластилин, глина, шамот, эти материалы впитают в себя все отрицательное, ре очень удобен, пластичен для разных действий, его можно тянуть, мять, гнуть, рвать, катать... Ребенок этими действиями выплеснет свои эмоции, весь негатив. Рисование в этом случае может навредить, а лепка наоборот успокоит.

Если вам нужно выбирать между рисунком или приложением, то вам следует выбрать рисунок. «Ребенок в рисовании проявит себя творчески в полной мере, важно отдать предпочтение краскам (масло, акварель, гуашь, акрил), а не графическим материалам (простым или цветным карандашам, сангвинику, мелкам, пастели)» [8]. Краски и кисти – очень пластичные материалы, ребенок выбирает давление и интенсивность линии, может

рисовать узор или только линии. Карандаш не дает такой раскрепощенности в рисунке.

Не обязательно использовать линейку, циркуль, шаблоны и другие приспособления, потому что эти предметы не смогут дать большего выхода энергии, все изотерапевтические рисунки должны быть выполнены вручную.

Практика изотерапии должна основываться на определенных принципах. Если один или несколько принципов отсутствуют, эта терапия может быть совершенно бессмысленной.

В этой технике нет задачи рисовать правильно, академично, красиво. Важно, чтобы рисунок был произвольным и полностью выдавал негативную энергию.

Предоставляйте широкий спектр визуальных инструментов. Их выбор может рассказать вам о многом: карандаш возьмет педант или перфекционист, краски – натура, любящая свободу, фломастеры могут говорить о неискренности и лжи.

Изображение должно быть нарисовано от руки без использования чертежных материалов.

В классе должна быть уютная, спокойная атмосфера, а также достаточно места для каждого из учеников, чтобы ребенок мог уединиться и полностью раскрыться.

Психолог, педагог не должны вмешиваться в работу ребенка. Здесь происходит важная работа, эмоциональные переживания, которые имеют смысл лично для каждого ребенка.

Обязательно рисунок должен рассказывать о том, что он изобразил, чтобы он сам мог понять, почему, например, у него есть определенный страх.

На групповых занятиях вы не можете комментировать работу других детей без их согласия.

Супервайзер также собирает работы студентов, чтобы контролировать или корректировать дальнейшую работу.

«Рисование – это творческий акт, который позволяет клиенту почувствовать и понимать себя, свободно выражать свои мысли и чувства, освобождаться от конфликтов и сильных эмоций, развивать эмпатию, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды. Это не только отражение окружающей и социальной реальности в сознании клиентов, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. Некоторые ученые склонны рассматривать рисование как один из способов выполнения программы оздоровления организма.

Рисование развивает сенсомоторную координацию. Его преимущество заключается в том, что он требует скоординированного участия многих психических функций.

Рисование участвует в координации межполушарных взаимоотношений, так как в процессе рисования координируется конкретно–образное мышление, в основном связанное с работой правого полушария головного мозга, и абстрактно–логическое, за которое отвечает левое полушарие.

Будучи непосредственно связанным с важнейшими функциями (зрением, координацией движений, речью, мышлением), рисование не только способствует развитию каждой из этих функций, но и связывает их друг с другом.

Рисуя, ребенок дает волю своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами. Поэтому рисование широко используется для снятия психического напряжения, стрессовых состояний, при коррекции неврозов, страхов» [3].

«В проективном рисовании используются следующие техники:

Бесплатный рисунок (каждый рисует то, что хочет). Рисунки делаются индивидуально, а обсуждение проходит в группе. Тема либо задается, либо выбирается самими участниками группы. На рисование отводится 30 минут,

при обсуждении рисунка высказываются члены группы, а затем автор. Обсуждаются расхождения в интерпретации рисунка.

Коммуникативный рисунок. Группа делится на пары, у каждой пары есть свой лист бумаги, каждая пара рисует вместе на определенную тему, вербальные контакты исключены, они общаются с помощью смеси изображений, линий, цветов. Обсуждаются не художественные достоинства созданной работы, а те мысли и чувства по поводу процесса рисования, которые возникли у членов диад, и их отношения друг к другу в процессе рисования.

Совместное рисование: несколько человек (или вся группа) молча рисуют на одном листе (например, группа, ее развитие, настроение, атмосфера в группе). Обсуждается участие каждого члена группы, характер его вклада и специфика взаимодействия с другими участниками.

Дополнительный рисунок: рисунок отправляется по кругу – один начинает рисовать, другой продолжает, что-то добавляя. Обсуждение авторского рисунка участниками группы начинается с рассказа участников группы о том, что хотел изобрести автор рисунка, как они понимают его идею, что он хотел выразить, какие чувства вызывает рисунок.

Использование изо-терапии в детском возрасте особенно эффективно. Организуя занятия по рисованию, психолог реализует следующие функции:

- эмпатическое принятие ребенка;
- создание психологической атмосферы и психологической безопасности;
- эмоциональную поддержку ребенка;
- постановление креативной задачи и обеспечение ее принятия ребенком;
- тематическое структурирование задачи;
- помощь в поиске формы выражения темы;
- отражение и вербализацию чувств и переживаний ребенка;

– актуализируемых в процессе рисования и опредмеченных в его продукте» [15].

«Функции психолога могут быть реализованы в директивной и недирективной форме. Директивная форма предполагает прямое изложение задачи ребенку в форме темы рисунка; руководство в поиске наилучшей формы выражения темы и интерпретации смысла детского рисунка.

При недирективной форме ребенку предоставляется свобода как в выборе темы, так и в выборе выразительной формы. В то же время психолог оказывает эмоциональную поддержку ребенку и, при необходимости, техническую помощь в придании максимальной выразительности продукту детского творчества.

При организации занятий необходимо иметь в виду, что каждые изобразительные средства задает определенный диапазон возможных способов действия с ним, стимулирует ребенка к различным видам деятельности. Выбирая наглядные материалы для каждого занятия, можно в какой-то степени контролировать активность ребенка» [5].

«Например, при проведении изо-терапии с гиперактивными и расторможенными детьми не рекомендуется использовать такие материалы, как краски, пластилин, глина, то есть материалы, которые стимулируют неструктурированную, ненаправленную активность ребенка (разбрасывание, разбрызгивание, размазывание), что легко может перерасти в агрессивное поведение» [9].

Если говорить о «детях, которые эмоционально «зажаты», разочарованы, с высоким уровнем тревожности, для них более полезны материалы, требующие более широких свободных движений, включая все тело, а не только область кисти и пальцев. Таким детям следует предлагать краски, большие кисти, большие листы бумаги, прикрепленные к стенам, рисовать мелом на широкой доске» [12].

«Эмоциональность во многом определяется врожденными наследственными предпосылками, но в то же время эмоциональная сфера

динамична: она развивается и претерпевает значительные изменения на протяжении всей жизни. Ранний эмоциональный опыт и особенности семейного воспитания играют значительную роль в формировании эмоциональной индивидуальности человека. Эмоции являются мощным регулятором нашего поведения и деятельности, поэтому умение владеть ими чрезвычайно важно для человека, и его необходимо развивать, начиная с раннего детства» [8].

«Дошкольный возраст – это период активного формирования произвольности. Это благоприятный период для развития саморегуляции эмоционального состояния ребенка. Самостоятельная саморегуляция эмоционального состояния – это процесс управления собственными эмоциональными переживаниями, который предполагает осознание и принятие своего эмоционального состояния, его выражение в социально приемлемой форме и определенную самопомощь в случае сильных негативных переживаний. Для детей особенно важно овладеть приемлемыми способами поведения в различных эмоциональных состояниях» [3, с. 18].

Исследования о возможностях и процессе использования изобразительной деятельности в регуляции эмоциональных состояний дошкольника (Дж. Гилфорд, Е.И. Захарова, К. Изард, М.И. Лисина, К. Мерер, А.А. Ошкина, С.Л. Рубинштейн, К. Саарни, Н.В. Соловьева, Л.Л. Терстоун, Э. Торндайк, М.А. Холодная, А.М. Щетинина, П.М. Якобсон) доказывают необходимость организации этого вида деятельности с дошкольниками.

Глава 2 Экспериментальная работа по формированию у детей 6-7 лет умения регулировать эмоциональное состояние средствами изобразительной деятельности

2.1 Диагностическое исследование начального уровня сформированности у детей 6-7 лет умение регулировать эмоциональное состояние

В экспериментальной работе принимало участие 20 детей 6-7 лет, обучающиеся в автономной некоммерческой организации «Сибирский инновационный образовательный центр «Горизонты».

Цель констатирующего эксперимента – выявить уровень сформированности изобразительных умений у детей 6-7 лет.

Отталкиваясь от изучения научных публикаций А.А. Ошкиной и И.Г. Цыганковой, составим таблицу, характеризующую методики диагностики уровня сформированности навыков эмоциональной саморегуляции.

Таблица 1 – Диагностическая карта заданий констатирующего эксперимента

Показатель	Диагностическое задание
«Представления о внешних проявлениях эмоций у человека и причинах их возникновения» [7]	Диагностическое задание 1 «Определи эмоцию»
«Отношение к детям, умеющими и не умеющим управлять эмоциональным состоянием» [7]	Диагностическое задание 2 «Какие эмоции помогают общаться, а какие мешают»
«Умение регулировать собственное эмоциональное состояние разными средствами и способами» [7]	Диагностическое задание 1 «Наблюдение за поведением детей в естественных условиях»

Представим содержание диагностических заданий и результаты, полученные в ходе констатирующего эксперимента.

Диагностическое задание 1 «Определи эмоцию» [7].

«Цель: выявить уровень сформированности у детей 6-7 лет представлений о внешних проявлениях эмоций и причинах их возникновений.

«Материалы: изображения детей в разных эмоциональных состояниях: радость, грусть, обида, гнев, страх.

Проведение исследования: ребенку последовательно показывают изображения детей в разных эмоциональных состояниях: радость, грусть, обида, гнев, страх.

По ходу работы задаются вопросы (в каком эмоциональном состоянии находится ребенок, ты бываешь огорченным, почему ты бываешь таким, по какой причине, что ты делаешь, когда ты огорчен, зачем ты это делаешь). Все вопросы повторяются по каждому виду эмоций: радость, грусть, злоба, страх.

Обработка данных о сформированности представлений об эмоциях у человека (оценка 1, 2 вопроса):

1 балл – не определяет и не называет эмоции даже с помощью взрослого;

2 балла – не осознает большинства эмоций, частично объясняет эмоциональное состояние с помощью взрослого;

3 балла – понимает и различает свои эмоции, осознает действия, которые совершает, испытывает разные эмоции.

Представление о причинах и возникновении эмоций:

1 балл – не дифференцирует причины возникновения эмоций даже с помощью взрослого;

2 балл – затрудняется в различии своих эмоций, частично объясняет причины их возникновения;

3 балла – различает свои эмоции, самостоятельно объясняет причины их возникновения» [7].

«Диагностическое задание проводится с каждым ребенком индивидуально» [7]. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Количественные результаты исследования уровня сформированных у детей представлений о внешних проявлениях эмоций и причинах их возникновения

Уровень представления об эмоциях	Низкий	Средний	Высокий
Количество детей	2	14	4
%	10%	70%	20%

«Качественный анализ результатов диагностического задания группы показал, что у большинства детей уровень сформированности представлений об эмоциях является средним.

Среди 20 детей у 2 детей (10%) низкий уровень представлений об эмоциях. Дети с низким уровнем не имеют представлений о большинстве эмоций.

По результатам задания, мы видели, что Алексей А. не смог по карточкам определить большинство эмоций детей. Владислава Б. не дифференцировала эмоции, изображенные на карточках. Она не смогла определить, почему ребенок грустный, или, удивленный.

Дети со средним уровнем представлений, 14 человек из группы (70%), затрудняются в различении эмоций, но могут назвать эмоциональное состояние, изображенное на картинке с помощью взрослого.

Ольга В., Ирина К., Маргарита С. без помощи учителя–дефектолога смогли определить все эмоции с картинок. Но объяснить причины возникновения эмоционального состояния помогли ему.

Дети с высоким уровнем представлений, 4 человека из группы (20%), легко справляются в различении эмоций, но могут назвать эмоциональное состояние, изображенное на картинке с помощью взрослого» [7].

«Яна К., Евгения С., Николай К. и Олеся Б. показали высокий уровень представлений об эмоциях. Эти дети понимали и различали эмоции, которые изображены на карточках.

Качественный анализ результатов диагностического задания группы показал, что у большинства детей уровень представлений о причинах и возникновения эмоций является средним».

Диагностическое задание 2 «Какие эмоции помогают общаться, а какие мешают» [7].

«Цель: выявить уровень понимания необходимости эмоциональной регуляции и конструктивного взаимодействия с окружающими.

Материалы: четыре сюжетные картинки, на которых изображена группа детей (5–6 человек), играющих в мяч:

- 1 картинка: у всех детей радостные лица, они дружно играют с мячом;
- 2 картинка: двое мальчиков стоят в центре круга, кричат, сердятся друг на друга, остальные дети в растерянности, игра остановлена;
- 3 картинка: двое злых мальчика дерутся из-за мяча, остальные обиженны, игра остановлена;
- 4 картинка: все стоят радостные в кругу, двое мальчиков, улыбаясь, жмут друг другу руки, игра продолжается.

Проведение исследования: ребенку предлагаются сюжетные картинки для рассматривания. Педагог комментирует содержание изображения, подчеркивая эмоциональное состояние, в котором находятся дети, и какие поступки они совершают, испытывая ту или иную эмоцию» [7].

«Вопросы ребенку:

- Посмотри внимательно на картинки и покажи те, где эмоции детей мешают общению?
- Назови, какие это эмоции?
- Определи, почему эмоции, которые ты назвал (а), мешают общению?

– Покажи картинку, где эмоции детей помогают им общаться?

– Назови, какие это эмоции?» [7].

«Обработка данных:

1 балл – определяет взаимосвязь между эмоциями и поведением с помощью взрослого;

2 балла – определяет взаимосвязь между эмоциями и поведением частично с помощью взрослого;

3 балла – самостоятельно устанавливает адекватную причинно-следственную связь» [7]. Данные представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Количественные результаты исследования уровня сформированности у детей понимания необходимости эмоциональной регуляции и конструктивного взаимодействия с окружающими

Уровень представления об эмоциях	Низкий	Средний	Высокий
Количество детей	4	14	2
%	20%	70%	10%

«Качественный анализ результатов диагностического задания группы показал, что у большинства детей уровень представлений об эмоциях является средним.

Среди 20 детей у 4 детей (20%) низкий уровень представлений об эмоциях. Эти дети неспособны устанавливать связь между эмоциями и поведением без помощи взрослого» [7].

«Например, Алексей А. смог самостоятельно показать эмоции на картинках, которые мешали общению детей и назвать их. Но без помощи учителя–дефектолога он не смог ответить на 5 и 6 вопрос.

У детей со средним уровнем понимания (14 детей или 70% от их общего числа) связи между эмоциями и поведением возможно частично. Они близки к пониманию, но четкое осознание связи отсутствует.

Злата М. и Анастасия М. смогли правильно понять эмоции, изображенные на картинках. Затруднения вызвало у них – объяснение, почему злость мешает общению. Педагог задавала девочкам дополнительные, уточняющие вопросы» [7].

Среди 20 детей у 2 детей (10%) высокий уровень представлений об эмоциях. Эти дети способны устанавливать связь между эмоциями и поведением без помощи взрослого.

Евгения С. и Олеся Б. без помощи учителя смогли ответить на все вопросы и правильно поняли эмоции, изображенные на картинках.

Диагностическое задание 3 «Наблюдение за поведением детей в естественных условиях».

«Цель: выявить уровень сформированности умения детей выстраивать поведение в зависимости от эмоционального состояния партнера.

Наблюдение проводится в естественных для ребенка условиях в течение 3 недель.

Обработка данных:

1 балл – выстраивает отношения, где преобладают неконструктивные варианты поведения (применение способов), но также присутствуют неконструктивные варианты поведения;

2 балла – преобладают конструктивные варианты поведения (применение способов), частично наблюдаются неконструктивные варианты поведения;

3 балла – выстраивает конструктивные варианты поведения (используются разные способы регуляции эмоций)» [2]. Данные представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Количественные результаты исследования уровня сформированности у детей выстраивать поведение в зависимости от эмоционального состояния партнера

Уровень представления об эмоциях	Низкий	Средний	Высокий
Количество детей	5	9	6
%	25%	45%	30%

Качественный анализ результатов диагностического задания группы показал, что у большинства детей уровень представлений об эмоциях является средним.

У детей с низким уровнем понимания (5 детей или 25% от их общего числа) связи между эмоциями и поведением возможно частично. Они близки к пониманию, но четкое осознание связи отсутствует.

К примеру, Иван Т., когда дети собирались на прогулку, не мог собраться и начал проявлять беспричинную агрессию. Светлана захотела ему помочь, и мальчик адекватно отреагировал на помощь. То есть Иван Т. смог подстроиться под эмоциональное состояние Светланы П., показав нам конструктивную модель поведения.

Среди 20 детей у 9 детей (45%) средний уровень представлений об эмоциях. Эти дети затрудняются, но, способны устанавливать связь между эмоциями и поведением без помощи взрослого.

Татьяна О., Сергей У. и Ирина К. во время сборов на прогулку вели себя спокойно, не проявляли агрессию, смогли самостоятельно собрать свои игрушки под наблюдением взрослого, периодически, пользуясь подсказками.

Среди 20 детей у 6 детей (30%) высокий уровень представлений об эмоциях. Эти дети способны устанавливать связь между эмоциями и поведением без помощи взрослого.

Яна К., Светлана П., Евгения С., Иван Т., Николай К. и Олеся Б. не только самостоятельно смогли собраться на прогулку, но и подходили к другим детям, с вопросом: «Не хотят ли они, чтобы им помогли?» – это

говорит о том, что эти 6 детей способны устанавливать связь между эмоциями и поведением.

Проанализировав результаты диагностических заданий, определим средний уровень сформированности навыков эмоциональной саморегуляции 20 детей 6-7 лет, обучающиеся в автономной некоммерческой организации «Сибирский инновационный образовательный центр «Горизонты» и представим данные на рисунке 1.

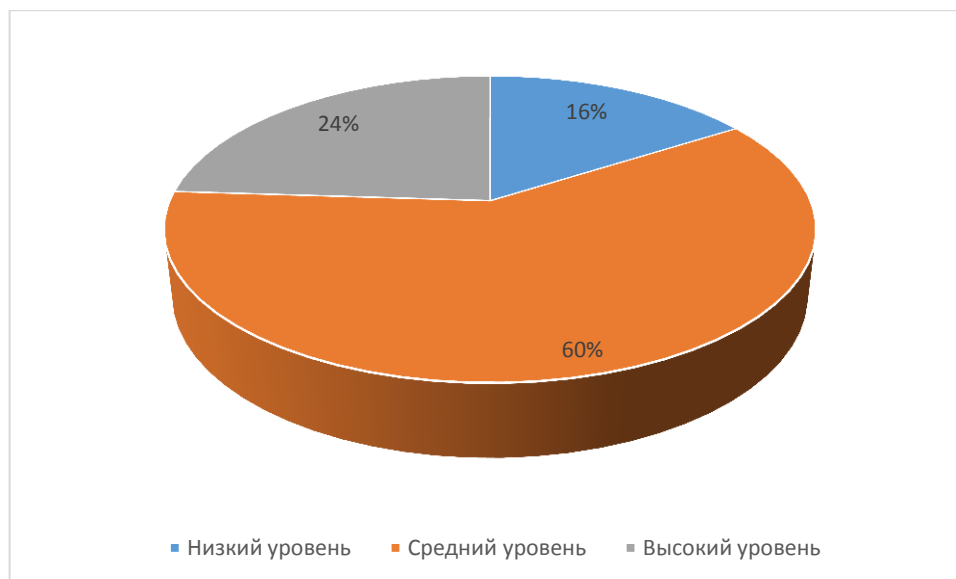


Рисунок 1 – Количественные результаты сформированности умения регуляции эмоционального состояния у детей 6-7 лет

Результаты проведенного констатирующего эксперимента позволили сделать вывод о том, что существует необходимость в проведении работы по формированию у детей 6-7 лет представлений о способах эмоциональной регуляции, так как всего 4% детей из участника эксперимента имеют высокий уровень представления об эмоциях. Сводные данные представлены в приложении А.

12,33% детей имеют средний уровень представления об эмоциях, эти дети способны устанавливать связь между эмоциями и поведением без помощи взрослого.

3,67% детей из опрошенных не способны четко осознать связь между эмоциями и поведением без помощи взрослого.

2.2 Содержание работы по формированию у детей 6-7 лет умений регулировать эмоционального состояния

Цель формирующего этапа исследования: разработать и апробировать содержание и организацию работы по формированию у детей 6-7 лет умений регулировать эмоционального состояния посредством изобразительной деятельности.

Результаты констатирующего этапа эксперимента свидетельствуют о необходимости проведения специально организованной работы по формированию у детей 6-7 лет о способах эмоциональной регуляции.

На основании гипотезы мы определили логику формирующего эксперимента:

- определены оптимальные средства изобразительной деятельности для каждого ребенка,
- обеспечено освоение детьми способов регуляции эмоционального состояния средствами изобразительной деятельности,
- созданы условия в предметно-пространственной среде для применения способов саморегуляции.

На основании работ А.А. Ошкиной, И.Г. Цыганкова «мы отобрали игры и упражнения, направленные на формирование представлений о способах эмоциональной регуляции у детей в возрасте 6-7 лет. Игры и упражнения были подобраны исходя из этапов работы по формированию представлений о методах эмоциональной регуляции» [7].

Для эксперимента мы подготовили предметно–пространственную среду группы. В групповом пространстве мы разместили необходимые предметы для различных видов деятельности: двигательной, музыкальной,

визуальной, игровой. Для работы нам нужны были куклы, спортивные коврики, альбомы, предметы изобразительной деятельности, магнитофон».

Исходя из теоретических положений о формировании способов эмоциональной регуляции у детей в возрасте 6-7 лет и положений гипотезы, были выделены этапы работы.

Этап 1 – представление о внешних проявлениях эмоций.

«На этом этапе детям предлагается ознакомиться с содержанием короткого рассказа, с помощью педагога, чтобы определить эмоцию, которую испытывает главный герой. Затем проводятся игры и выполняются упражнения, чтобы показать ребенку основные представления об эмоциях.

Этап 2 – причины эмоций и последствия их проявления для себя и других людей.

На этом этапе детям предлагаются упражнения, направленные на выявление причин возникновения эмоций. Задача этапа – развить у детей желание регулировать свое поведение в различных эмоциональных состояниях.

Этап 3 направлен на развитие невербальных проявлений эмоций и способов преодоления негативных эмоций.

Этап включает в себя игры и упражнения, направленные на понимание того, как эмоция проявляется в действиях ребенка. Такие игры, как: «Разбей башню», «Рви бумагу», упражнение «Топай ногами».

Этап 4 – направлен на проявление эмоций в теле, способы их преодоления.

Ознакомление детей с различными способами эмоциональной регуляции с использованием различных средств и методов, различных видов деятельности.

На каждом из этапов работы по формированию представлений детей о способах эмоциональной регуляции реализуются темы в соответствии с эмоциями: обида, грусть, гнев, страх, радость» [16].

«Первый этап работы реализует цель расширения представлений детей об основных эмоциях – радости, печали, гнев, обиде, страхе. Эмоциональный мир ребенка во многом зависит от его самочувствия и отношения к нему близких людей: родителей, родственников, воспитателей. Эмоции – это часть психологической деятельности, часть его «я». Переживания эмоциональных состояний всегда сопровождаются соответствующими внешними выражениями. Достаточно возникнуть эмоциональному возбуждению, как оно сразу же охватывает все тело. Внешние выражения эмоций проявляются в движениях, позах, мимике, интонациях речи, движениях глаз и т.д.

Используя кукол, педагог инсценирует сказку. С помощью сцены экспериментатор показывает детям определенные эмоции.

На занятии по теме «Какая моя обида» мы проводили упражнение «Нарисуй свою обиду». Дети справились с ним быстро. Только Ивану потребовалась помощь педагога.

На занятии по теме «Грусть», мы провели упражнение «Моя грусть». Детям предлагалось закрыть глаза и представить перед рисованием, почему они грустят и как выглядит их грусть. Татьяна О., Маргарита С., Владислава Б. и Ирина К. нарисовали грустные лица. Алексей А. нарисовал черный круг, Злата М. и Олеся Б. нарисовали изогнутые линии.

Особая активность у детей было на занятии «Когда и чему мы радуемся». Дети рисовали в альбомах представление своей радости. Ребятам было легко работать по данной теме. На данном этапе работы у детей не было особых трудностей в выполнении заданий. Дети могут дифференцировать эмоции.

Второй этап работы направлен на ознакомление детей 6–7 лет с причинами эмоций.

Задача этапа – «развить у детей желание регулировать свое поведение в различных эмоциональных состояниях» [7].

Дети гораздо реже, чем их слышащие сверстники, распознают эмоции и эмоциональные состояния, переживания людей. Дети испытывают значительные трудности в понимании причин эмоциональных состояний, а также в осознании того, что внутренние эмоциональные переживания могут вызвать какие-либо действия.

Детей поставили в круг, педагог показывает карточки, на которых изображены ситуации, когда люди чувствуют себя обиженными. В ходе беседы педагог объясняет причины обиды и показывает детям, что нужно делать, чтобы избежать подобных ситуаций.

Детям понравился урок на тему «Чему я радуюсь». В их альбомах был изображен шаблон дерева, им нужно было дорисовать на ветвях то, что делает их счастливыми.

С помощью педагога дети нарисовали радостные лица, сладости, игрушки и солнышко на ветках.

Результаты занятия показали, что каждый ребенок по-своему воспринимает причины, делающие их счастливыми. Так, Алексей А., Ольга В., Ксения и Анна нарисовали повседневные предметы, игрушки, сладости.

Большинство детей (Сергей У., Яна К., Ирина К., Злата М., Анастасия М.) изобразили себя и детей, с которыми они играют и вещи, которые они хотели бы получить в подарок. Небольшая группа детей – Маргарита, Евгения, Николай – изобразили не только все вышеупомянутое, но и попытались нарисовать свою семью и своих домашних животных.

«Второй этап был сложнее, потому что дети не могут точно понять причины тех или иных эмоций и выразить свои мысли по этому поводу. Но, можно отметить, что на занятиях модуля «Радость» у детей не возникло никаких особых трудностей. Мы пришли к выводу, что эта эмоция наиболее близка детям.

Эмоциональная регуляция детей имеет ряд особенностей. Существует ограниченная или недостаточная информация об эмоциях, трудности в понимании причин их возникновения. Самая знакомая эмоция – это радость.

Значительные трудности у детей вызывает установление причин эмоций. Из-за недоразвития речи и ограниченного общения с окружающими личный эмоциональный опыт детей значительно обеднен.

Третий этап работы – это невербальные проявления эмоций и способы преодоления негативных эмоций. Использовались игры и упражнения, направленные на понимание того, как эмоция проявляется в действиях ребенка и как можно преодолеть негативные эмоции» [7].

«Отсутствие коммуникативных способностей затрудняет детям взаимодействие с другими людьми, расстраивает процесс формирования их представлений об окружающем мире.

Например, вовремя занятия на тему «Невербальные проявления обиды и ее преодоление» была поставлена цель: расширить представление о безопасных способах регулирования обиды с помощью игр. Было проведено упражнение «Топот ног». Педагог показала детям коврик с нарисованными контурами ног и объяснила, что если в состоянии обиды вам захочется топнуть ногами, то такой коврик может им помочь. Для этого вам нужно поставить ноги на контур и топтать с такой силой, с какой вы хотите. Мы заметили, что дети топтали ногами с небольшой агрессией.

В начале упражнения несколько детей не понимали, что именно дает это упражнение. Они бездумно топтали ногами. Тогда мы смогли объяснить им, почему они это делают» [7].

В начале упражнения Владислава Б. и Наталья К. не сразу поняли, что именно дает это упражнение. Они бездумно топтали ногами. Потом мы смогли им объяснить, для чего они это делают. Сергей У., Яна К. и Ирина К. почти сразу смогли сориентироваться, периодически обращаясь ко взрослому за уточнением – все ли они правильно делают? Евгения С., Николай К. и Олеся Б. моментально поняли задание, что показывает, что эти дети

способны расширить представление о безопасных способах регулирования обиды с помощью игр.

Во время игры «Разбей башню» детям предлагается построить башню из строительных блоков, а затем разбить ее, чтобы унять свой гнев. Мы попросили детей представить ситуацию, в которой они злятся и затем разбить башню.

Ксения К. и Иван Т. поначалу баловались и бездумно бросали кубики в башню. Мы снова объяснили правила упражнения, чтобы они могли понять суть этой игры. Педагог обращает внимание на то, что когда мы злимся, нам хочется, что-то разрушить. Чтобы удовлетворить это желание, педагог предлагает детям рвать бумагу. Это занятие почти не вызывало трудностей у детей. Потому что Ирина К., Анастасии М. и Маргарите С. поначалу понадобилась помощь учителя–дефектолога, потому что они начали баловаться, когда играли в разрывание бумаги. Они бездумно рвали клочки бумаги и бросали их. Педагог с помощью наглядного примера смог объяснить, почему это упражнение необходимо.

У детей менее активный словарный запас, чем у детей, развивающихся нормально, поэтому слабослышащим детям трудно идентифицировать похожие эмоции с разными названиями. Особенности эмоциональной регуляции детей характеризуются разной степенью выраженности и вариабельности.

«Четвертый этап работы – это проявление эмоций в теле, способы их преодоления. Цель этого этапа – познакомить детей с различными способами эмоциональной регуляции с использованием различных средств и методов в различных видах деятельности.

Во время занятия на тему «Телесные проявления гнева и способы его преодоления» было использовано упражнение «Где гнев живет в моем теле». Мы посадили детей за столы, подарили альбомы с нарисованными шаблонами детей. Я попросила детей закрасить ту часть тела, где они обычно

проявляют чувство гнева. Как правило, дети закрашивали глаза, рот и шею» [7]. Это упражнение не вызвало трудностей у детей.

Затем дети подошли к зеркалу и показали свой гнев. Алексей А., Владислава Б. и Ксения К. скривили рты, Сергей У. и Яна К. выпучили глаза, Маргарита С. и Татьяна О. вытянули шеи. Это упражнение помогло нам показать детям, какие части тела испытывают наибольшее напряжение в состоянии гнева. Используя такой визуальный метод, дети лучше понимают, в каких частях тела проявляется та или иная эмоция.

Таким образом, можно предположить, что в ходе содержательной работы по организации изобразительной деятельности формирования умений использовать способы эмоциональной регуляции у детей 6-7 лет формируется и умение адекватно выражать свои эмоции, развивается способность эмоциональной регуляции разными методами.

Такое содержание работы по формированию представлений о способах эмоциональной регуляции у детей в возрасте 6-7 лет может способствовать развитию у детей дружеских чувств по отношению к сверстникам и взрослым, способности сопереживать и сочувствовать другим людям. Таким образом, можно утверждать, что приобретенные способы помогут детям 6-7 лет регулировать свое эмоциональное состояние.

2.3 Выявление изменений в сформированности у детей 6-7 лет умений регулировать эмоциональное состояние

Целью контрольного эксперимента было выявление изменений в уровне сформированности умений эмоциональной регуляции у детей в возрасте 6-7 лет. Для этого мы провели контрольный эксперимент.

«Для выявления динамики уровня сформированных у детей 6-7 лет представлений о способах представления проявления эмоций у ребенка и причинах их возникновения было проведено диагностическое задание 1 «Определите эмоцию» [7].

«По данным первого диагностического задания мы увидели, что у детей повысился уровень представлений о внешних проявлениях эмоций. 10% детей имеют низкий уровень представлений об эмоциях, 70% имеют средний уровень, и только 20% от общего числа диагностированных детей имеют высокий уровень представлений об эмоциях. Уровень представлений о причинах эмоций остался неизменным» [7]. Данные представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Сравнительные количественные результаты по выявлению у детей 6-7 лет сформированности уровня представлений о внешних проявлениях эмоций и причинах их возникновения

Уровень представления об эмоциях	Констатирующий этап			Контрольный этап		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Количество детей	2	14	4	1	15	4
%	10%	70%	20%	5%	75%	20%

Анализ результатов диагностического задания группы показал, что на контрольном этапе у большинства детей (75%) уровень представлений об эмоциях является средним. Дети со средним значением могут различать эмоциональное состояние, изображенное на картинке. Данные представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Сравнительные количественные результаты по выявлению у детей 6-7 лет уровня сформированности понимания необходимости эмоциональной регуляции и конструктивного взаимодействия с окружающими

Уровень представления об эмоциях	Констатирующий этап			Контрольный этап		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Количество детей	4	14	2	4	14	2
%	20%	70%	10%	20%	70%	10%

Анализ результатов диагностического задания группы показал, что на контрольном этапе уровень представлений о причинах и возникновении эмоций у детей также оставался низким.

По результатам повторного задания мы обнаружили, что у детей старшего дошкольного возраста повысился уровень представлений об эмоциях.

Дети различают свое собственное эмоциональное состояние и состояние сверстника. Например, они могут отличить страх от гнева. Дети также испытывают трудности с пониманием причин определенных эмоций. Данные представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Сравнительные количественные результаты по выявлению у детей 6-7 лет уровня сформированности умения выстраивать поведение в зависимости от эмоционального состояния партнера

Уровень представления об эмоциях	Констатирующий этап			Контрольный этап		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Количество детей	5	9	6	3	13	7
%	25%	45%	30%	15%	65%	20%

Основываясь на результатах повторного задания, мы обнаружили, что у детей с низким уровнем понимания (3 ребенка или 15% от их общего числа) связь между эмоциями и поведением частично возможна. Они близки к пониманию, но нет четкого осознания связи.

Среди 20 детей 13 детей (65%) имеют средний уровень представлений об эмоциях. Этим детям это дается с трудом, но они способны установить связь между эмоциями и поведением без помощи взрослого.

Среди 20 детей 7 детей (20%) имеют высокий уровень представлений об эмоциях. Эти дети способны установить связь между эмоциями и поведением без помощи взрослого.

Проанализировав сравнительные результаты диагностических заданий, определим уровни сформированности навыков эмоциональной саморегуляции 20 детей 6–7 лет, обучающиеся в автономной некоммерческой организации «Сибирский инновационный образовательный центр «Горизонты» и представим данные на рисунке 2.

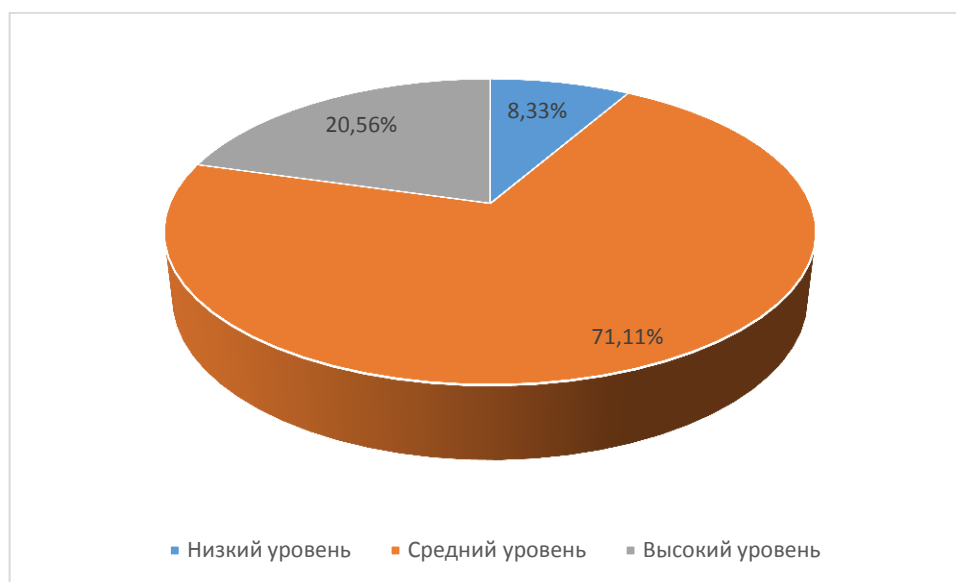


Рисунок 2 – Сравнительные результаты сформированности навыков эмоциональной саморегуляции у детей 6-7 лет

Таким образом, после проведения формирующего эксперимента можно говорить о положительной динамике уровня представлений о внешних проявлениях эмоций у детей и причинах их возникновения у детей в возрасте 6-7 лет. Сводные данные представлены в приложении Б.

Анализ результатов диагностического задания группы показал, что на контрольном этапе у большинства детей (75%) уровень представлений об эмоциях является средним. Дети со средним значением могут различать эмоциональное состояние, изображенное на картинке.

Анализ результатов диагностического задания группы показал, что на контрольном этапе уровень представлений о причинах и возникновении эмоций у детей также оставался низким.

По результатам повторного проведения заданий мы обнаружили, что у детей старшего дошкольного возраста повысился уровень представлений об эмоциях. Дети различают свое собственное эмоциональное состояние и состояние сверстника. Например, они могут отличить страх от гнева. Дети также испытывают трудности с пониманием причин определенных эмоций.

Основываясь на полученных данных, мы обнаружили, что у детей с низким уровнем понимания (3 ребенка или 15% от их общего числа) связь между эмоциями и поведением частично возможна. Они близки к пониманию, но нет четкого осознания связи.

Среди 20 детей 13 детей (65%) имеют средний уровень представлений об эмоциях. Этим детям это дается с трудом, но они способны установить связь между эмоциями и поведением без помощи взрослого.

Среди 20 детей 7 детей (20%) имеют высокий уровень представлений об эмоциях. Эти дети способны установить связь между эмоциями и поведением без помощи взрослого.

Данные результаты свидетельствуют о возможности и эффективности разработанного содержания А.А. Ошкиной и И.Г. Цыганковой по формированию у дошкольников способ регуляции эмоционального состояния, разработанной организации изобразительной деятельности с целью закрепления использования способов регуляции эмоционального состояния.

Заключение

Проведенное нами исследование подтвердило выдвинутую нами гипотезу и позволило сделать следующие выводы.

Результаты теоретического анализа дают основание утверждать, что проблема эмоциональной регуляции у детей 6-7 лет актуальна в настоящее время.

Выявление уровня сформированности у детей 6-7 лет умений эмоциональной регуляции показало, что 60% детей имеют средний уровень эмоциональной регуляции, 16% детей имеют низкий уровень эмоциональной регуляции.

Это говорит о том, что у детей старшего дошкольного возраста уровень сформированности представлений о способах эмоциональной регуляции развит на среднем или низком уровне, по таким показателям, как представление о внешних проявлениях эмоций у человека и причинах их возникновения, понимание необходимости эмоциональной регуляции и способы конструктивного взаимодействия с окружающими, умение регулировать собственное эмоциональное состояние, умение выстраивать свое поведение в зависимости от эмоционального состояния партнера.

Формирование представлений о средствах эмоциональной регуляции у детей в возрасте 6-7 лет средствами изобразительной деятельности возможно если:

- определены оптимальные средства изобразительной деятельности для каждого ребенка,
- обеспечено освоение детьми способов регуляции эмоционального состояния средствами изобразительной деятельности,
- созданы условия в предметно-пространственной среде для применения способов саморегуляции.

Проведенная экспериментальная работа позволила выявить эффективность содержания и организации работы по формированию

способов эмоциональной регуляции у детей в возрасте 6–7 лет после ее проведения.

После формирующего этапа в основной группе количество детей со средним уровнем представлений об эмоциональной регуляции увеличилось (71,11%) по всем показателям, количество детей с низким уровнем регуляции уменьшилось (8,33%).

По результатам проведенной работы можно сделать вывод об эффективности предложенной нами вида деятельности, которая способствует освоению способов эмоциональной регуляции у детей в возрасте 6-7 лет.

В работе решены поставленные задачи: охарактеризованы психолого–педагогические особенности формирования у детей 6-7 лет умения регулировать эмоциональное состояние и определены возможности изобразительной деятельности в данном процессе; проведено диагностическое исследование начального уровня сформированности у детей 6-7 лет умение регулировать эмоциональное состояние; охарактеризовано содержание работы по формированию у детей 6-7 лет умений регулировать эмоционального состояния средствами изобразительной деятельности. Цель достигнута.

Список используемой литературы

1. Андреева И. Н. Психотехники саморегуляции эмоциональных состояний. М. : КноРус, 2017. 397 с.
2. Гилфорд Дж. П. Природа человеческого интеллекта. Нью–Йорк : Мак Гроу–Хилл, 1967. 115 с.
3. Захарова Е. А. Игровая педагогика // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки, издательство МГОУ (Москва). № 3. 6–23 с.
4. Изард К. Теория дифференциальных эмоций // Эмоции человека. М., 1980. 52–71 с.
5. Лисина М. И. Формирование личности ребенка в общении. Тарту, 1973. 37–42 с.
6. Мерер К. Развитие идей педагогической культуры в новых условиях // Введение в педагогическую культуру. Ростов н/Д., 1995. 47–61 с.
7. Ошкина А. А., Цыганкова И. Г. Педагогические условия развития эмоциональной саморегуляции в старшем дошкольном возрасте М. : Просвещение, 2016. 285 с.
8. Рубинштейн С. Л. Психолого–педагогическая компетентность как научно–педагогическая проблема. // Известия Южного отделения Российской академии образования. Вып. 1. Ростов н/Д., 1999. 127-136 с.
9. Саарни К. Понятие эмоциональной компетентности. М. : Просвещение, 1988. 175 с.
10. Соловьева Н. В. Психология художественного восприятия. Москва: Политическая литература, 1982. с.270
11. Терстоун Л. Л. Первичные умственные способности. Чикаго: научн–исслед. ассоциация, 1963. 118 с.
12. Торндайк Э. Образовательная психология // Educational psychology. v. 1–2 (1913). 118–119 с.

13. Холодная А. М. Ценностные ориентации личности как динамическая система. Кемерово : Кузбассвузиздат, 2000. 204 с.
14. Щетинина А. М. Полоролевое развитие детей 5–7 лет. Методическое пособие. М. :Сфера, 2010. 55 с.
15. Якобсон П.М. Психология художественного восприятия. М. : Искусство, 1964. 78 с.
16. Яковлева Е.Л. Эмоциональные механизмы устойчивости личности. // Вопросы психологии, 1997. №7
17. Якубовская М.Л. Эмоциональная регуляция личностного и творческого развития // Вопросы психологии, 1988. № 5.
18. Янкина Е.И. Эмоции в развитии интеллекта ребенка дошкольного возраста. Спб., 1999. 239 с.
19. Яновская М.Г. Эмоциональный фактор в процессе формирования интеллигентности будущего специалиста. Киров : издательство ВятГГУ, 2008. 79 с.
20. Яньшин П.В. Исследования эмоционального состояния группы методом взаимного цветового оценивания // Вопросы психологии, 2000. № 3

Приложение А

Протокол констатирующего эксперимента

Таблица А.1 – Протокол исследования уровня сформированности у детей 6–7 лет умение регулировать эмоциональное состояние средствами изобразительной деятельности

Имя, Ф.	Конструктивные варианты поведения		Неконструктивные варианты поведения		Σ
	Адекватно реагирует на эмоции сверстника	Иницирует помощь сверстнику	Неадекватно реагирует на эмоции сверстника	Не иницирует помощь сверстнику	
Алексей А.	+	+	–	–	2
Владислава Б.	–	+	+	–	2
Ольга В.	+	–	–	+	2
Ксения К.	+	–	–	+	2
Наталья К.	–	+	+	–	2
Анна Л.	+	+	–	+	2
Сергей У.	–	+	+	–	2
Яна К.	+	–	–	+	2
Ирина К.	+	+	–	–	2
Ирина К.	+	–	+	+	3
Злата М.	–	+	+	–	2
Татьяна О.	–	–	+	+	2
Светлана П.	+	+	–	–	2
Анастасия М.	–	+	+	+	3
Евгения С.	+	+	–	–	2
Маргарита С.	–	–	+	+	2
Иван Т.	+	–	–	+	2
Николай К.	+	+	–	–	2
Олеся Б.	+	+	+	–	3

Приложение Б

Протокол контрольного эксперимента

Таблица Б.1 – Протокол исследования уровня сформированности у детей 6–7 лет умение регулировать эмоциональное состояние средствами изобразительной деятельности

Имя, Ф.	Использование способов и средств				Способы и средства видов деятельности					
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6
Алексей А.	+	–	+	–	3	2	2	2	2	2
Владислава Б.	+	–	–	–	1	1	1	1	1	2
Ольга В.	–	+	+	–	1	1	1	1	1	1
Ксения К.	–	+	–	–	3	2	2	1	2	3
Наталья К.	+	–	–	–	1	2	2	1	2	2
Анна Л.	–	+	–	–	1	1	1	1	1	1
Сергей У.	–	+	+	–	1	1	1	0	1	1
Яна К.	–	+	–	–	1	1	1	1	1	1
Ирина К.	+	–	+	–	1	2	2	0	2	2
Ирина К.	–	+	+	–	3	2	2	0	2	3
Злата М.	–	+	+	–	1	1	1	1	1	1
Татьяна О.	+	–	–	+	1	1	1	2	1	2
Светлана П.	–	+	–	–	3	2	2	2	2	2
Анастасия М.	+	–	+	–	1	1	1	1	1	2
Евгения С.	–	+	–	–	3	1	1	1	1	1
Маргарита С.	–	+	+	+	1	2	2	1	2	3
Иван Т.	+	–	+	–	3	2	2	0	2	2
Николай К.	–	+	–	+	1	1	1	1	1	1
Олеся Б.	+	–	+	–	3	1	1	0	1	1