Теоретические основы проблемы профилактики эмоционального неблагополучия у детей дошкольного возраста

Дурмонова Гулчехра
Старший преподаватель
регионального центра повышения квалификации
и переподготовки работников народного образования
при Термезском государственном университете.

Турдиев Азамат Гайратович
Магистр Термезского государственного университета
(Узбекистан)

Когда человек воспринимает предметы и явления окружающего мира, он всегда как-то относится к ним, причем это не холодное, рассудочное отношение, а своеобразное переживание. Одни события вызывают радость, другие — негодование, одни вещи нравятся, другие вызывают неудовольствие, одних людей он любит, к другим равнодушен. Речь идет об эмоциональном восприятии окружающего мира.

Над проблемой изучения и развития эмоций работали многие ученые — педагоги, психологи, физиологи. Широко известны труды Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, А.В. Запорожец, Л.А. Венгера, Л.И. Божович, А.М. Фонарева, И. П. Павлова, П.К. Анохина, К.Д. Ушинского, Н.Н. Поддьякова, Я.З. Неверович, А.Д. Кошелевой, Е. Гаспаровой, А.И. Захарова, Т.Н. Дороновой, З.И. Фрейда, К.Е. Изарда, С.Л. Рубинштейна и многих других ученых, которые доказали, что эмоциональная сфера является важной характеристикой психической деятельности человека, раскрыли роль эмоций, как одну из главных в жизнедеятельности человека, т.к. эмоции играют своеобразную ориентирующую и регулирующую роль в той деятельности, в которой они формируются.

По-прежнему не существует однозначного определения эмоций — самого распространенного феномена эмоциональной жизни человека. В «психологическом словаре» эмоциям дано академически сдержанное, обобщенное определение: «Эмоции (от лат. emovere – потрясать, волновать) — психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта». Эмоции, по В.А. Крутецкому, — непосредственное чувственное переживание человеком в данный момент.

По определению психологов, эмоция — физиологическое отклонение от гомеостаза, которое субъективно переживается в форме сильных чувств (например, любви, ненависти, желания или страха) и обнаруживается в нервно-мышечных, дыхательных, сердечно-сосудистых, гормональных и других телесных изменениях.

Сила эмоций, глубоких переживаний такова, что под их влиянием резко изменяется работа сердца и легких, химический состав крови, сужаются или расширяются сосуды. Иначе говоря, организм быстро подготавливается к той деятельности, которую ему предстоит осуществить.

Эмоции могут вызывать активное или пассивное состояние, стимулировать жизнедеятельность человека или угнетать ее. С этой точки зрения эмоции подразделяют на две группы — стенические (от греческого слова «стенос» — сила) и астенические («астенос» — слабость, бессилие). Стенические эмоции повышают активность, энергию и жизнедеятельность,

вызывают подъем, бодрость, возбуждение, напряжение. Сердце начинает усиленно работать, кровяное давление повышается, увеличиваются темп и глубина дыхания. Это проявляется в одних случаях радостью, «спортивной злостью», в других — гневом, ненавистью. Астенические эмоции уменьшают активность, энергию человека, угнетают жизнедеятельное состояние. Дыхание становится более редким, сердце бьется реже и слабее. Это выражается печалью, тоской, унынием, подавленностью.

К простым эмоциям относят переживания, связанные с элементарными биологическими потребностями (жажда, голод), к высшим эмоциям относят переживания, отражающие объективное познание окружающего мира. Ни одну из эмоций нельзя назвать «хорошей» или «плохой», «полезной» или «вредной», так как каждая чему-то учит человека. Отрицательная эмоция — это сигнал тревоги для организма о том, что данная ситуация для него гибельна. Положительная эмоция — сигнал возвращенного благополучия.

Исключения представляют длительные отрицательные эмоции, сковывающий страх или неуемный гнев, которые могут вызвать задержку развития психики, нарушение речи, трудноизлечимые неврозы. Медики экспериментально доказали болезнетворную роль длительных отрицательных эмоций, следствием которых могут быть соматические заболевания, нервно-психические расстройства. Но значение эмоций состоит не только в их влиянии на здоровье, трудоспособность и продолжительность жизни человека.Эмоциональное насыщение организма является его важной врожденной и прижизненно развивающейся потребностью. Эмоции, как и все другие психические качества человека, формируются в процессе жизни, являясь ее субъективным, т. е. внутренним, личным продуктом. Наряду с эмоциями ученые выделяют более сложные и более емкие переживания. Это — чувства, имеющие общественную, социальную природу. Чувства в отличие от эмоций свойственны только человеку.

В настоящее время отсутствует единая общепринятая классификация чувств и эмоций. Чаще всего выделяют нравственные, интеллектуальные и эстетические чувства. Что касается эмоций, то широкое применение получила классификация их, предложенная К.Е. Изардом. Выделяются эмоции фундаментальные (если они имеют специфический внутренне детерминированный нервный субстрат, внешне выражаются особыми мимическими или нервно-мышечными средствами и обладает особым субъективным переживанием — феноменологическим качеством) и производные. К первым относят: 1) интерес-волнение, 2) радость, 3) удивление, 4) горе-страдание, 5) гнев, 6) отвращение, 7) презрение, 8) страх, 9) стыд, 10) вину. Из соединения фундаментальных эмоций возникает, например, такое комплексное эмоциональное состояние, как тревожность, которая может сочетать в себе и страх, и гнев, и вину, и интерес-возбуждение.

Эмоции различаются по своей продолжительности: кратковременные эмоциональные состояния (волнения, аффекты) и более продолжительные, устойчивые — настроения. С.П. Рубинштейн указывал, что настроение не связано с каким-либо конкретным предметом, не приурочено к какому-то частному событию, а представляет собой разлитое общее состояние. Настроение, как считал В.А. Крутецкий, — это «относительно слабо выраженное эмоциональное состояние, захватывающее в течение некоторого времени всю личность и отражающееся на деятельности, поведении человека». Поэтому очень важно, чтобы настроение человека, как устойчивое «общее состояние» было положительным, бодрым, жизнерадостным.

Учеными доказано, что положительные эмоции играют важную роль, создавая наилучший жизненный тонус для всех видов деятельности человека и особенно для растущего и развивающегося ребенка. Радость, которую ребенок получает от игры или общения со взрослыми и сверстниками, питает его активность, инициативу, поддерживает любознательность. И, напротив, отрицательные эмоции угнетающе действуют на нервную систему ребенка, а через нее и на другие

органы. Они делают его вялым, пассивным, эгоистичным, капризным.

Проявление отдельных эмоциональных черт, закрепляясь, начинает способствовать возникновению относительно устойчивых форм поведения, составляющих, по словам Л.И. Божович, «основу формирования характера ребенка».

Таким образом, эмоции и чувства часто определяют поведение, побуждают к деятельности, помогают преодолевать трудности в учении, работе, творчестве, либо являются помехой в достижении жизненных целей. Длительные отрицательные эмоциональные проявления мешают полноценному и свободному развитию личности. Такие негативные состояния как тревожность, страх, зависть, грусть, тоска, раздражение, чувство неполноценности не позволяют адекватно воспринимать события окружающего мира и себя в том числе. Речь идет об эмоциональном неблагополучии человека, которое приводит к искажению, либо задержке развития его психики. Поэтому важным условием полноценного формирования личности является эмоциональное благополучие.

Понятие «эмоциональное благополучие» интерпретируется, как длительное положительное самочувствие человека, при устойчивых положительных эмоциональных переживаниях, при удовлетворенности самоотношением и отношением к нему окружающих людей. У человека постепенно могут образовываться ценные для него устойчивые переживания. В результате в своем поведении человек начинает ориентироваться не только на реально испытываемую эмоцию, но и на предвкушаемое переживание. Таким образом, первоначально чисто функциональная потребность человека в эмоциональном насыщении, преобразуясь в стремление человека к определенным переживаниям своих отношений к действительности, становится одним из важных факторов, определяющих направленность его личности.

Личность — это человеческая «самость», исключительность, выражаемая как в способностях, так и в нравственном облике человека. Именно личность имеет сложившееся мировоззрение, которое она отстаивает во всех перипетиях жизни (Мухина С.В.).

Когда же малыш становится личностью? К определяющим личность образованиям относятся: притязание на признание, осознание себя во времени (в прошлом, настоящем и будущем), осознание своей половой принадлежности, осознание себя в социальном пространстве (осознание своего долга перед другими и своих прав среди других). После того как у ребенка возникло отношение к самому себе как «хорошему», у него появляется стремление к тому, чтобы соответствовать требованиям взрослых, быть признанным сейчас и в будущем (Мухина С.В).

Дошкольный возраст является предметом пристального внимания ученых и практиков как важный и ответственный период в жизни человека, как момент рождения личности. В этот период происходит ускоренное развитие психических процессов, свойств личности, маленький человек активно осваивает широкий спектр различных видов деятельности. На этапе дошкольного детства развивается самосознание, формируется самооценка, происходит выстраивание иерархии мотивов и их соподчинение.

По мнению ученых педагогов и психологов, дошкольный возраст — решающий в процессе становления фундаментальных образований личности. Это возраст, который ещё сохраняет сензитивность (чувствительность) для переформирования и доформирования базовых основ личности, достижения оптимального уровня развития.

Как известно, родители являются первой социальной средой развития ребенка, которая обеспечивает удовлетворение практически всех его потребностей, в том числе потребности в любви и привязанности, в безопасности и защите. Когда ребенок появляется на свет, родители хотят, чтобы он был здоров и хорошо развивался психически. Взрослые не только знакомят малыша

со всем тем, что его окружает, но всегда в той или иной форме выражают свое отношение к вещам, поступкам, явлениям с помощью интонаций, мимики, жестов, речи. Результатом такой познавательной деятельности, опосредствованной отношением взрослого, является наблюдаемое уже в раннем детстве выраженное, субъективное, избирательное отношение ребенка к предметам, которые находятся вокруг него. Одновременно со знакомством с различными свойствами и качествами вещей маленький ребенок получает некоторые эталоны отношений и человеческих ценностей: одни предметы, действия, поступки приобретают знак желаемых, приятных; другие, наоборот, «метятся» как отвергаемые. (Гаспарова Е.). Ребенок постепенно овладевает общими, свойственными человеку, формами поведения среди людей и развивается как индивидуальность. Сохранение положительных взаимоотношений со своими родителями и близкими — условие, при котором личность ребенка будет развиваться благополучно. Основную задачу в воспитании эмоциональной сферы ребенка с первых дней жизни В.М. Бехтерев, например, видел во всевозможном привитии ему полезных бодрящих эмоций и в устранении эмоций угнетающих. Он отмечал, что «бодрящая эмоция, выражающаяся веселым состоянием, имеет вообще огромное значение для жизнедеятельности организма... Довольный и веселый ребенок... бодрее, сильнее и трудоспособнее, он обнаруживает более интереса к играм и занятиям и легче справляется вообще со всеми задачами, нежели ребенок вечно плачущий, недовольный и раздражительный» . Хорошее отношение со стороны близких, особенно мамы и папы, необходимо ребенку. Желание заслужить родительское одобрение, похвалу является одним из наиболее действенных рычагов воспитания.

Оценка поведения со стороны родителей и близких — один из важнейших источников чувств малыша. Похвала вызывает чувство гордости, постепенно начинает появляться такое важное образование, как самоуважение. Это, в свою очередь, еще больше обращает ребенка к взрослым — он начинает притязать на их признание.

Список литературы

1. Андриенко А.В., Белоус О.В. Обзорные лекции по психологии. — Армавир: 2008
2. Андриенко Н.К., Дубогрызова Н.Г., Тупичкина Е.А. Дошкольная педагогика в вопросах и ответах. — Армавир: 2007
3. Анохон П.К. Эмоции. // БЭМ т. 35 — М.: Советская энциклопедия, 1964
4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. — М.: 1968
5. Бехтерев В.М. Вопросы воспитания в возрасте первого детства: Умом и сердцем. — М.: 1982
6. Бибрих Р.Р., Орлов А.Б. Монолог... или диалог. — М.: Знание, 1986
7. Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Лидерс А.Г. Возрастно-психологическое консультирование. — М.: Издательство МГУ, 1990