

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Куликова Т.И., Нгуен З.Н. Эмоциональное здоровье младшего школьника // Академия педагогических идей «Новация». – 2016. – № 11 (ноябрь). – АРТ 42-эл. – 0,4 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.96

Куликова Татьяна Ивановна

доцент кафедры психологии и педагогики, кандидат психологических наук, доцент

Нгуен Зиен Нгок

магистрант 1-го года обучения, факультет психологии

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого университет»

г.Тула, Тульская область, Российская Федерация

e-mail: tativkul@gmail.com

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Аннотация: В статье рассматриваются теоретические подходы к изучению проблемы эмоционального здоровья младшего школьника, а также особенности его эмоциональной сферы и возможность его личностного развития через сохранение эмоционального здоровья.

Ключевые слова: младший школьник, эмоциональная сфера, эмоциональное здоровье.

Kulikova Tatyana Ivanovna

PhD in Psychology (Candidate of Psychological Science),
docent, Department of Psychology and Pedagogy,

Nguen Ziep Ngok

graduate student of the 1st year of study

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University, Tula, Russia

e-mail: tativkul@gmail.com

EMOTIONAL HEALTH OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Abstract: The article deals with theoretical approaches to the study of emotional health problems of the younger schoolboy, and especially its emotional sphere and the possibility of personal development through the preservation of emotional health.

Keywords: junior high school student, emotional sphere, emotional health.

Эмоциональная насыщенность и динамика жизни в современном обществе приводят к высоким психологическим нагрузкам не только у взрослых, но и у детей. Это обстоятельство в значительной степени обусловлено преобразованиями в обществе, повышением требований с его стороны к интеллектуальным, психоэмоциональным, физическим возможностям человека, к его способности регулировать социально приемлемыми способами эмоциональные состояния. Наименее защищенными в этих условиях оказываются дети, поскольку и организм, и психика ребенка еще неустойчивы, легкоуязвимы и очень восприимчивы к воздействию среды: чувство незащитности и неуверенность ребенка в собственном благополучии вызывают у него тревогу и различные страхи. Все больше становится детей с эмоциональными проблемами, находящихся в состоянии аффективной напряженности из-за постоянного чувства незащитности, отсутствия опоры в близком окружении и потому беспомощности [5].

Ребенку XXI века приходится «бороться» с такими страхами, каких не испытывали его сверстники прошлого века. Усложнение и расширение объема школьных программ, «компьютеризация», ежедневные сообщения о катастрофах, разрушениях, бедствиях, транслируемые по телевидению

фильмы ужасов, боевики, криминогенная обстановка – все это формирует новую психологическую реальность в сознании современных детей. Сложившаяся ситуация обуславливает психическое напряжение и тревожность, проявляющиеся в эмоциональных состояниях детей, что не может не влиять на развитие личности ребенка.

Экопсихологические исследования, охватывая широкий круг проблем воздействия внешнесредовых факторов на психику человека (Р. Дж. Баркер, В.И. Панов, М. Черноушек, В.И. Ясвин и др.), не в полной мере решают вопросы эмоционального благополучия детей в многообразии внешних условий. Многие исследователи подчеркивают широкие возможности младшего школьного возраста, отмечая его сензитивность для развития психологических образований, значимо важных для благоприятного развития в дальнейшие возрастные периоды. Одним из этих важных образований, несомненно, является способность младшего школьника к саморегуляции (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Р.М. Грановская, В.В. Давыдов, Е.Е. Данилова, И.В. Дубровина, Н.С. Лейтес, А.К. Маркова, И.М. Никольская, А.А. Реан, С.Л. Рубинштейн, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин и др.).

Способность к регуляции эмоций – естественная сторона детского психосоциального развития. В зарубежной литературе отмечается, что выражение детьми эмоциональных переживаний (не только отрицательных, но и положительных) не во всем одобряется обществом – приветствуется сдерживание различных эмоций (С. Корр, Г. Крайг, А. Фромм и др.).

Проблема регуляции и саморегуляции глубоко проанализирована в работах отечественных психологов, которые исследуют различные стороны, возможности, способности, функции, уровни, виды психической саморегуляции (Б.В. Зейгарник, Л.Г. Дикая, В.А. Иванников, О.А. Конопкин,

Т.Л. Крюкова, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий, А.О. Прохоров, Г.С. Прыгин и др.). Разработаны концепции и концептуальные положения, раскрывающие механизмы саморегуляции психических состояний. Особо следует отметить: исследования по функциональной структуре системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека (О.А. Конопкин); концептуальные разработки индивидуального стиля саморегуляции (В.И. Моросанова); уровневую концепцию регуляции состояний (Г.Ш. Габдреева); теорию волевой саморегуляции поведения и деятельности (В. А. Иванников); системно-деятельностную концепцию психической саморегуляции функционального состояния (Л.Г. Дикая); концепцию функциональных структур регуляции психических состояний (А.О. Прохоров).

Отечественными учеными накоплен теоретический и эмпирический материал по регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний подростков и взрослых, но вместе с тем следует признать, что наименее изученной областью педагогической психологии является саморегуляция негативных эмоциональных состояний, в особенности у детей младшего школьного возраста. Не всегда отчетливо дифференцируются понятия «регуляция» и «саморегуляция»; отсутствуют концептуально обоснованные программы формирования регуляции эмоциональных состояний в младшем школьном возрасте; не учитывается многообразие содержания, форм, а также генезис эмоциональных состояний; не описан собственный саморегуляционный опыт детей младшего школьного возраста. Определенное количество исследований посвящено изучению особенностей личностной саморегуляции, саморегуляции учебно-познавательной деятельности младших школьников, но проблема изучения и развития

саморегуляции эмоциональных состояний у детей младшего школьного возраста остается в педагогической психологии недостаточно разработанной, и общим ограничительным моментом в изучении эмоциональной сферы является одномерность ее рассмотрения.

Согласно субъектному подходу саморегуляция эмоциональных состояний связана с активной внутренней позицией младшего школьника. Онтогенетические возможности младшего школьника, сензитивного к развитию произвольности и осознанности деятельности, благоприятствуют развитию эмоционально-регуляционных умений. Вместе с тем отмечается недостаточность средств, форм и практического опыта ребенка в самостоятельной реализации этих способностей. Развитие и формирование саморегуляции в младшем школьном возрасте закладывает основы «второго рождения личности» и является профилактической основой предупреждения «отклоняющегося формирования личности» [3].

Таким образом, можно утверждать, что существует как практический, так и научный запрос на комплексное, многомерное изучение эмоциональных состояний детей младшего школьного возраста на одном из наиболее важных возрастных этапов жизнедеятельности.

Одной из самых важных, актуальных и обсуждаемых задач современного общества является обеспечение благоприятных условий для формирования полноценной здоровой личности.

Гармоничное развитие личности ребенка зависит от физического, психического, социального благополучия растущего человека и находится под влиянием многих факторов и обстоятельств.

Напряженная социальная, экономическая, экологическая, демографическая обстановка в современной России не могла не сказаться

негативно на психологическом состоянии маленьких граждан. Год от года ухудшается эмоциональное благополучие, а вместе с ним и нравственное здоровье подрастающего поколения. Увеличивается число детей, ощущающих себя в жизни несчастными и ненужными. Растет количество детей, страдающих неврозами, а также детей с девиантными формами поведения.

В сложившейся ситуации в стране проблема отклонений в эмоциональной сфере и их коррекции является крайне актуальной и требует особого внимания. Особую важность приобретает коррекционная работа в случае эмоционально личностных нарушений у детей дошкольного возраста, так как именно в этом возрасте происходит закладка определяющих качеств личности. Существует множество трактовок понятия эмоциональных нарушений и различных подходов к определению природы данного вида отклонений в развитии. Филадельфийским центром развития ребенка (PCOC, США) эмоциональные нарушения определяются как расстройства эмоциональной сферы, поведения, выражающиеся в резкой манере проявления эмоций. Психолог О.А. Карабанова выделяет проблемы эмоционального развития, связывая их с неадекватной или неполной ориентировкой ребенка в эмоциональных состояниях и чувствах, как самого себя, так и другого человека. Часто такие проявления как капризность, несдержанность эмоций, повышенную возбудимость ребенка родители связывают исключительно с его характером, с наследственностью. Родители могут не всегда задумываться о реальных причинах психического состояния ребенка и необходимости здорового психического состояния для формирования личности. Это, как правило, происходит в силу своей

педагогической несостоятельности, психологической неграмотности родителей.

Врачи, психологи выделяют факторы, которые определяют психическое состояние и здоровье ребенка. Количество таких факторов множество: недоношенность, его малый вес при рождении, асфиксия, тяжёлые заболевания в течение первого года жизни, родовые травмы, рождение с помощью кесарева сечения, токсикоз во время беременности. Возможны различные сочетания этих и других факторов. Они влияют на развитие психического здоровья ребенка каждый отдельно, в сочетании друг с другом, косвенно и прямо.

Имеются большие различия в психическом облика малыша, впервые переступившего порог школы, и ученика, стоящего на границе IV и V классов. Поэтому характеристика эмоциональной жизни младшего школьника поневоле оказывается несколько общей. Но при всех различиях между первоклассником и "выпускником" начальной школы можно с достаточной отчетливостью выделить самое характерное [6].

Младший школьник должен выполнять ряд ответственных школьных обязанностей, что влечет за собой соответствующие оценки учителя, коллектива класса, а также те или иные реакции домашних. И все это рождает у ребенка определенные переживания: удовлетворение, радость от похвалы, огорчение, недовольство собой, переживание своих недостатков по сравнению с товарищами и т. д.

Неудачи при выполнении заданий могут порождать у отдельных детей чувство раздражения по отношению к окружающим, недоброжелательство, зависть к товарищам, заслужившим похвалу; могут даже породить побуждение досадить учителю или классу. Но если такие неудачи не носят

длительного характера и ребенок не чуждается коллектива, то они приводят обычно к возникновению острого желания занять в классе и дома достойное место, вызывают стремление учиться лучше, чтобы добиться успеха.

В этом случае выполнение учебных заданий становится основой таких переживаний как волнение, неуверенность в себе, радость при наметившемся успехе, беспокойство по поводу того, что дальше пойдет хуже, успокоение в связи с тем, что все-таки удалось выполнить задание, и т.д. Именно небезразличное отношение к успеху или неудаче объясняет то состояние волнения, которое обычно испытывает маленький школьник при контрольной письменной работе или устном опросе.

Младшие школьники могут бурно реагировать на отдельные задевающие их явления. Показательно эмоциональное поведение маленьких школьников, когда они смотрят спектакль: здесь так отчетливо видны резкие переходы от сочувствия герою к негодованию против его недругов, от печали по поводу его неудач к бурным выражениям радости при его успехе. Подвижность, многочисленные жесты, переходы от страха к восторгу, резкие изменения в мимике свидетельствуют о том, что многое затрагивает ребенка и приводит к ярким эмоциональным откликам. Это роднит младшего школьника с дошкольниками [4].

Но в ряде существенных моментов его эмоциональное поведение приобретает новые черты: он начинает уже более сдержанно выражать свои эмоции — недовольство, раздражение, зависть, когда находится в коллективе класса, так как несдержанность в проявлении чувств тут же вызывает замечание. Способность владеть своими чувствами развивается от года к году. Например, свой гнев и раздражение младший школьник начинает проявлять не столько в моторной форме (он теперь уже не лезет драться, не

вырывает что-то из рук), сколько словесно (дразнит, грубит). Переживания злости и стыда более скрыты, но все же они достаточно явны для окружающих.

Формирование выразительной речи и мимики сопровождается развитием способности к сопереживанию. Уровень этого сопереживания различен у первоклассников и третьеклассников. Так, при восприятии фотографий людей, у которых отчетливо выражены эмоции, дети 7 лет правильно квалифицируют гнев; но страх и ужас правильно квалифицируют лишь дети 9—10 лет. Серьезные ошибки и искажения допускают маленькие школьники при восприятии отдельных эмоций людей и в кинокартинах (преимущественно эмоций взрослых людей).

В первые школьные годы у ребенка интенсивно развиваются моральные чувства – чувства товарищества, ответственности за класс, сочувствие к горю окружающих, негодование при чьей-то несправедливости. Переживание таких чувств очень важно — ребенку легче поступать в соответствии с теми нормами, которые внушаются ему взрослыми, именно тогда, когда его что-то эмоционально задевает, когда он живо чувствует необходимость поступить так, а не иначе, когда он испытывает остроту захватывающего его переживания.

Чувства как мотивы поведения младшего школьника занимают большое место в его жизни. И по форме они теперь иные, чем у дошкольника. Становятся более действенными и проявляются в разнообразных формах мотивы поведения на основе положительных переживаний (сочувствие, расположение, привязанность). Побуждения, связанные с переживаниями сочувствия, дружелюбия, чувства долга, находят свое выражение тогда, когда школьники готовят подарки для маленьких

детей в детском саду, когда ведут переписку с детьми других стран, участвуют в делах, направленных на общее благо: собирают макулатуру, сажают деревья, украшают улицы. В такого рода поведении нравственные чувства развиваются и углубляются, превращаются в действенную силу, побуждающую к хорошему поступку.

Но все это происходит при одном обязательном условии: добрые и полезные дела связаны с живым эмоциональным откликом ребенка. Если же такого отклика нет, то никакое дело, сколь полезным ни было бы оно объективно, не внесет изменений во внутренний мир школьника, останется действие лишь формально хорошим, а по существу безразличным, никак не влияющим на духовный облик учащегося, на его внутренний рост.

Дети младшего школьного возраста, подобно дошкольникам, часто испытывают страх перед злой собакой, быком, крысой, змеей, им снятся порой пугающие их сны. Но у них появляются и новые поводы для страха. Для них большое значение приобретают отношения с коллективом класса или какой-то его группой, мнение окружающих взрослых. В связи с этим ребенок может испытывать страх особого рода: что он кажется смешным, трусом, лжецом.

Иные поводы, чем у дошкольника, рождают теперь и чувство обиды. Дошкольник обижается, когда не получает что-то (игрушку, лакомство), что ему нравятся и нужно ему сейчас, в данный момент. Младший же школьник обижается, когда ему не доверяют какого-то поручения, поскольку считают, что он с ним не справится.

Эмоциональный мир младшего школьника достаточно разнообразен – тут и волнения, связанные со спортивными играми, обида или радость, возникающие в общении со сверстниками, моральные переживания,

вызванные добротой окружающих лиц или, напротив, несправедливостью. На них достаточно глубокое впечатление могут производить стихи и рассказы, особенно если они выразительно прочтены, фильмы и театральные спектакли, песни и музыкальные пьесы. Чувства жалости, сочувствия, негодования, гнева, волнения за благополучие любимого героя достигают большой выразительности.

Ребенок 10 – 11 лет в своих фантазиях "дорисовывает" отдельные картины из жизни любимого героя. Впечатления от художественных произведений, глубоко затронувших его чувства, могут находить выражение в рисунках, в пересказе прочитанного, услышанного, увиденного. Любопытно, что, рассказывая о герое книги, ребята порой стремятся подчеркнуть, развить лучшие качества его и "исправляют" недостатки.

Младшие школьники лучше осознают нравственные требования к действиям и поведению людей; у них возникают добрые порывы: помочь больному, старому человеку, пожалеть раненое животное, отдать другому свою игрушку, книгу. Особенности развития моральных чувств в эти годы родителям непременно надо учитывать, всячески одобряя нравственные порывы детей (отдать что-то свое товарищу, потратить время на помощь больному), и ни в коем случае не упрекать их за то, что они зря тратят время и силы, нужные для других, якобы более важных дел [2].

Подводя итоги многолетних исследований психологического здоровья школьников, В.А. Ананьев выделил и описал уровни психологического здоровья детей [1].

- *Креативный уровень.* Дети устойчиво адаптированы к любой среде, обладают резервом для преодоления стрессовых ситуаций и активным

творческим отношением к действительности. Это идеальный образ ребенка–творца.

- *Адаптивный уровень.* Дети адаптированы к социуму, но проявляют отдельные признаки дезадаптации, обладают повышенной тревожностью. Такие дети не имеют достаточного запаса прочности психологического здоровья и нуждаются в групповых занятиях профилактически – развивающей направленности.

- *Ассимилятивно–аккомодативный уровень.* К нему относятся дети с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации, то есть либо неспособные к гармоничному взаимодействию с окружающими, либо проявляющие глубинную зависимость от фактора внешнего воздействия, не владея механизмами защиты, отделения себя от травмирующих влияний среды. Дети с преобладанием процессов *ассимиляции* стремятся во что бы то ни стало изменить окружающий мир, при этом они не готовы к самоизменению. Для детей с преобладанием процессов *аккомодации* характерно приспособленчество к требованиям внешнего мира в ущерб собственным потребностям и интересам.

Список использованной литературы:

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь. – 2006. - 384 с.
2. Божович Л.И. «Значение переживания» как предмет психологии / Л. И. Божович, М.С. Неймарк // Вопросы психологии.– 1972, № 1. – С. 130–134.
3. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения./ Г. М. Бреслав. – М.: Педагогика, 1990. – 144 с.
4. Бугаева Н.Н. Комфорт младших школьников в образовательной деятельности / Н.Н. Бугаева. – Начальная школа. – 2004. – №4.
5. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М.: ИВФ РАО, 2002. – 181с.
6. Рубцов В.В. Современная школа – ресурс сохранения здоровья, или На пути к Школе будущего / В.В. Рубцов. // Учительская газета. – М., – № 6 (10191) от 5 февраля 2008 г.

Дата поступления в редакцию: 12.11.2016 г.

Опубликовано: 15.11.2016 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2016

© Куликова Т.И., Нгуен З.Н., 2016