

Развитие саморегуляции эмоционального состояния у младших школьников

Эмоции - особый класс психических процессов и состояний, представляющих собой пристрастное отношение человека к окружающему и к тому, что с ним происходит. Огромное значение для формирования эмоциональной индивидуальности человека имеет ранний эмоциональный опыт и семейное воспитание.

Младший школьный возраст – период активного созревания произвольности. Это сензитивный период для развития саморегуляции эмоционального состояния ребенка, поэтому на своих занятиях в кружке «Азбука общения» я стараюсь способствовать развитию этой саморегуляции.

Произвольная саморегуляция эмоционального состояния – процесс управления своими эмоциональными переживаниями, который предполагает осознание и принятие своего эмоционального состояния, полное и достаточное выражение его в социально приемлемой форме и, возможно, определенную самопомощь в случае сильных негативных переживаний («купирование», «переплавка» негативных состояний в нейтральные и позитивные). Для детей в данном случае важна наработка полезных и приемлемых способов поведения в различных эмоциональных состояниях.

Для того, чтобы осознавать свои эмоциональные состояния, ребенку, прежде всего, необходимы знания о различных эмоциональных переживаниях и о причинах, их вызывающих. Таким образом, через знакомство с основными эмоциями и эмоциональными состояниями (в программе «Азбука общения» первого года обучения взяты следующие из них: радость; горе/печаль, грусть; гнев; страх; удивление; чувство вины/стыда; чувство обиды; чувство гордости и пренебрежения; смущение; спокойное состояние) у ребенка формируется когнитивная составляющая эмоционально-волевой саморегуляции. В процессе такого знакомства у первоклассников расширяются знания об эмоциональной сфере человека, обогащается эмоциональный словарь, расширяются и закрепляются умения узнавать эмоции по их внешним невербальным проявлениям, продолжает развиваться способность понимать

причины поведения людей, предвидеть социальные последствия тех или иных событий, т.е. развивается *социальный интеллект*. Это происходит, например, за счет рассказа или показа с помощью кукол историй и сказок, а затем обсуждения с детьми эмоциональных переживаний и поведения героев.

Развитие рефлексивных способностей детей, осознание ими своего эмоционального фона может происходить как в беседах с детьми (например, за счет поиска ими в своем опыте переживаний аналогичных описанным в какой-либо истории), так и в процессе арт-терапевтических процедур, выполнения различных заданий и упражнений. При этом *важно формирование и закрепление у детей адекватных, полезных и социально приемлемых способов выражения своих эмоциональных переживаний, расширение арсенала приемлемых способов поведения, повышение поведенческой гибкости.*

Овладение своими эмоциональными переживаниями на занятиях происходит в процессе ролевых игр, игр с правилами, арт-терапевтических процедур и бесед. Это осуществляется за счет трансляции и демонстрации педагогом позитивных способов поведения; за счет подкрепления, поощрения им приемлемых форм поведения детей; закрепления у них полезных поведенческих проявлений в специально подобранных играх, введения определенных правил, ограничений и санкций на занятии и в игровом взаимодействии детей.

Совершенствование регуляции своего поведения – это процесс, требующий от детей значительных усилий. Поэтому они должны быть, прежде всего, замотивированы. Привлекательным для детей мотивом может быть участие в совместных играх.

Важным представляется также стимулирование в процессе занятий проявления детьми позитивных социальных чувств (интереса друг к другу, сопереживания, сочувствия, радости за другого) и позитивных поведенческих реакций (оказание поддержки, помощи, желание защитить, уступить). Развитие богатства мимики, пантомимики, раскованности, выразительности эмоциональных проявлений детей является сопутствующим процессом.