

Герасімова Наталія Євгеніївна 

кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри педагогіки і психології

ННІ педагогічної освіти, соціальної роботи і мистецтва

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, Україна

Герасимова Інна Володимирівна 

кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри педагогіки і психології

транзактний аналітик

ННІ педагогічної освіти, соціальної роботи і мистецтва

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, Україна

ФОРМУВАННЯ ДОВІЛЬНОСТІ Й КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА

***Анотація:** Стаття присвячена вивченню проблеми емоційної регуляції поведінки в молодшому шкільному віці. Формування довільності емоційної регуляції – це складний і тривалий процес, який необхідний для дітей молодшого шкільного віку щоб ефективно виконувати навчальні обов'язки. Призначення регуляції емоційної сфери – у співставленні можливостей молодшого школяра з вимогами навчальної діяльності. Для того, щоб дитина могла свідомо регулювати власний емоційний стан – важливо навчити її усвідомлювати, ідентифікувати і інтерпретувати власні почуття, проявляти їх відповідно до соціальних норм, самостійно знижувати рівень психологічної напруги і контролювати емоційні прояви.*

Виклад основного матеріалу. У зарубіжних наробках поняття емоційної регуляції досліджується через призму понять «особистість» і «особистісна регуляція». Особистість у тісному зв'язку з регуляцією розглядається у працях А. Бандури і К. Роджерса. Для характеристики процесу особистісного розвитку К. Роджерс вводить поняття «Я-концепція». На думку науковця, рівень задоволеності особистості власним життям і собою загалом, прямо пропорційне до рівня узгодженості між «Я-реальним» і «Я-ідеальним». А. Бандура в наукових розвідках умовно виокремлює дві категорії взаємозалежних чинників емоційної регуляції: внутрішні і зовнішні. З-поміж зовнішніх чинників він вирізняє стандарти і вимоги, за якими особистість оцінює себе і власну поведінку. Внутрішні або особистісні чинники емоційної регуляції в рамках концепції Система «Я», А. Бандура розглядає дещо ретельніше, виокремлюючи три важливі умови: самоспостереження, процес формулювання тверджень і активна реакція на власну особистість [2]. Вивчаючи феномен регуляції, Л. Грімак виокремлює в ній чотири структурні рівні: інформаційно-енергетичний, емоційно-вольовий, мотиваційний та індивідуально-особистісний. Провідне завдання інформаційно-енергетичного рівня – енергетична мобілізація фізіологічних систем для ефективного функціонування психіки. Емоційно-вольовий рівень покликаний забезпечувати адекватну емоційну відповідь на події і ситуації. Мотиваційний рівень характеризується твердженням про те, що всі дії особистості зв'язані з внутрішніми потребами і мотивами, тому процес емоційної регуляції, на думку дослідника, розпочинається з регуляції мотивації. Останній, індивідуально-особистісний рівень регуляції активізується тоді, коли людина усвідомлює потребу в зміні не зовнішньої ситуації, а власної особистості, власних установок і ціннісних орієнтацій [1].

Окремої уваги заслуговують погляди М. Чумакова, які зводяться до твердження, що емоції, як додаткове джерело інформації, сприяють усвідомленню регулятивних процесів, будучи важливим ресурсом, що підтримує підґрунтя регуляції – її усвідомленість, рефлексивність і довільність [18]. Послугуючись діяльнісним підходом, онтогенез емоцій розглядається науковцями у нерозривному зв'язку з перебігом психічного розвитку особистості. Раннє дитинство – початковий етап становлення довільності емоційних процесів. У цей віковий період відбувається подальша соціалізація емоцій, засвоєння способів їх вираження і реагування на різні емоційні стани оточення. Як зазначає Л. Божович, основним новоутворенням кінця раннього віку є виникнення зв'язків між афектом й інтелектом, формування уявлень, які володіють спонукальним характером і разом з мотиваційними тенденціями скеровують поведінку дитини. Означена форма мотиваційно-змістового орієнтування відбувається безпосередньо в плані сприймання. Передумови емоційної регуляції разом зі встановленим зв'язком між почуттями і уявленнями, обумовлює включення в емоційні процеси слів, що змінюють їх перебіг і створюють основу для розвитку мовленнєвої регуляції поведінки, забарвлюючи дії дитини цілеспрямованістю [7].

Подальший розвиток регуляції Л. Виготський вбачає у тому, що дитина, виконуючи доручення інших в колективній діяльності (навчанні, грі), під впливом інших, вчиться керувати собою, використовуючи при цьому не лише емоції, а й мовлення, як універсальні засоби спілкування людей [6]. Довільність емоційних процесів як здатність підкорювати безпосередні бажання поставленим цілям – новоутворення молодшого шкільного віку, що позначається на рівні регуляції поведінки. З формуванням довільності всіх процесів у молодшому шкільному віці ускладнюються форми довільної регуляції емоційних і поведінкових реакцій. Імпульсивність емоцій обмежує вже нова система шкільних обов'язків і регламентований соціальний контроль. Зростають також можливості дитини керувати емоційними процесам, ґрунтуючись на аналізі причин їх виникнення [8]. А. Прохоров зазначає, що основними складовими становлення функціональної структури регуляції в онтогенезі слугують рефлексія актуального стану і уявлення про бажаний стан, в той час, коли регуляція станів має місце лише тоді, коли вона має певний сенс для суб'єкта. Відзначимо, що рефлексія – теж новоутворення молодшого шкільного віку, формування якого дає змогу висловити припущення про якісний стрибок у розвитку емоційної регуляції, що припадає на цей віковий період [14].

Здійснивши аналіз досліджень становлення довільності емоційної регуляції, можна дійти висновку, що найбільш чутливим періодом для формування навичок емоційної регуляції є молодший шкільний вік з урахуванням таких новоутворень означеного періоду як довільність всіх психічних процесів і рефлексії. Під емоційною регуляцією розуміємо процес керування емоційними переживаннями, що передбачає усвідомлення і прийняття власного емоційного стану, його прояв у соціально прийнятній формі і певну допомогу у разі негативних переживань.

Л. Виготський значну роль відводить вихованню емоцій, відзначаючи, що найбільш міцними формами поведінки дітей молодшого шкільного віку є ті, що пов'язані з природними емоціями. На думку вченого, моральні настанови дорослого не володіють таким потенційним виховним впливом, як почуття. Почуття, переживання, вся сукупність проявів емоційної сфери дитини, згідно поглядів Л. Виготського, є ефективними інструментами для впливу на її поведінку [5].

Значущість емоційного стану і стилю поведінки дорослого підкреслює у власних наукових доробках П. Лесгафт. Науковець наголошує на виваженості й поміркованості поведінкових проявів, закликає уникати рефлексорних рухів під час взаємодії з дітьми, аби уникнути певної абсурдності: дітей молодшого шкільного віку карають за порушення дисципліни, негативні емоційні прояви, в той час, коли дорослий сам не володіє своєю поведінкою і демонструє власний низький рівень дисциплінованості й порядку [12].

Фундаментальна праця К. Ізарда, присвячена емоціям, містить аргументи на доказ того, що соціалізація страху нині залишається ключовим завданням для психологічної науки [10]. Вчений пропонує наступні шляхи гуманістичної соціалізації страху дітей молодшого шкільного віку в умовах навчання в школі:

1) зведення до мінімуму відчуття страху (варто уникати залякування як методу виховання);

2) компенсація страху (перевагу варто надавати роз'ясненням, які поновлюють запас позитивних емоцій дитини);

3) терпимість до страху (доречним є формування у дітей навичок управління власними переживаннями і враженнями, виведення з поведінкових механізмів стратегії підкорення страхам).

На думку К. Ізарда, наведені етапи соціалізації призводять до формування у дитини молодшого шкільного віку здатності керувати власними вчинками і емоціями [9]. Тобто, система регуляції власного емоційного стану і поведінкових реакцій у молодшого школяра значною мірою пов'язана з регуляцією емоційного стану дорослими (вчителями, батьками) в процесі навчання, виховання і спілкування.

Способи і прийоми довільної регуляції емоційного стану розвиваються у дітей під час подолання страхів, стресових ситуацій, рівня тривожності. Більшість науковців погоджуються, що найважливіший напрям психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку відводиться становленню системи довільної регуляції та інтенсивному розвитку самоконтролю (В. Давидов, Д. Ельконін, А. Маркова та ін.). Навички дітей здійснювати самоконтроль постають органічною складовою самосвідомості молодшого школяра і знаходять форми для прояву у всіх видах провідної діяльності. Тож, становлення навичок самоконтролю як обов'язкової властивості самосвідомості дитини може бути визнаним найважливішим новоутворенням досліджуваного вікового періоду. За результатами наукових досліджень С. Якобсона, в молодшому шкільному віці дитина розпочинає активно регулювати світ внутрішніх переживань і почуттів, та співвідносити їх з власними моральними уявленнями і цінностями [19].

Процес регуляції емоційного стану молодшого школяра тісно пов'язаний з різними тактиками, прийомами. У науковому доробку О. Прохоров виокремлює низку способів, якими послуговуються діти: вольові дії; самонавіювання; активна діяльність (заняття спортом, фізична активність), пасивна розвантаження (сон, сльози), регуляція уваги (функції відключення і перемикання), вдосконалення процесу спілкування й взаємодії, аналіз ситуацій і подій, механізм раціоналізації, медитація і т. ін. [14]

К. Бютнер запропонував теорію, згідно якої умінням засвідчити оточуючим свій емоційний стан чи страх, передує уміння дитини відчутти і усвідомити власні почуття перш, ніж спрацюють механізми психологічного захисту. На думку вченого, означена навичка дозволяє молодшому школяру витримати власні негативні емоції і справитись з ними самостійно [4].

Формування довільності емоційної регуляції – це складний і тривалий процес, що необхідний для дітей молодшого шкільного віку аби ефективно виконувати навчальні обов'язки. Призначення регуляції емоційної сфери вбачаємо у співставленні можливостей молодшого школяра з вимогами навчальної діяльності. Для того, щоб дитина могла свідомо регулювати власний емоційний стан – важливо навчити її усвідомлювати, ідентифікувати і інтерпретувати власні почуття, проявляти їх відповідно до соціальних норм, самостійно знижувати рівень психологічної напруги і контролювати емоційні прояви [11].

Для самооцінки результатів діяльності діти молодшого шкільного віку мають знати критерії її успішності, саме тому важливим стає чинник відсутності оцінок, але присутність поміток про успіх і похвала від вчителя за досягнення. Така оцінка результатів є компонентом саморегуляції і дозволяє дитині прийняти рішення про необхідність корекції поведінкових і емоційних проявів. Проте, будь-яка діяльність вчителя щодо формування

довільності регуляції емоційної сфери молодшого школяра повинна ґрунтуватись на всіх аспектах її розвитку: фізіологічному, емпатійно-чуттєвому і експресивному.

Зазначимо, що структура сучасного освітнього процесу є сукупністю завдань, на розв'язання яких спрямовані навички регуляції емоційної сфери школяра. Доречним вважаємо систематичне відслідковування динаміки розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку засобом педагогічного моніторингу в структурі освітнього процесу, шляхом інтеграції психолого-педагогічних завдань емоційного виховання й організації психолого-педагогічного супроводу дитини.

Враховуючи здатність дітей молодшого шкільного віку до яскравого вираження власних емоцій, вважаємо за необхідне формування у них навичок ідентифікації й інтерпретації емоційних станів. З цією метою доречно долучати до запланованих програмою занять піктограми емоцій – схеми, які відображають специфічні мимічні риси. Так, Є. Павлова у авторській програмі щодо емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку, під час їхнього знайомства із зовнішніми ознаками емоційних переживань іншої людини, пропонує школярам самостійно скласти відповідні піктограми, які в подальшому можуть бути використані для домашньої роботи (розпізнати емоції, намалювати сюжет з героєм, тощо) [13].

І. Чакова пропонує використовувати в роботі з молодшими школярами адаптовані методи, що використовуються з дітьми дошкільного віку: гра, моделювання або програвання ситуацій, театралізація, етюди тощо. Оскільки гра залишається актуальною протягом всього періоду початкової освіти, нею можна послуговуватись як засобом формування навичок у дітей. Моделювання й програвання ситуацій стануть у нагоді для школярів під час зіставлення власних дій з поведінковими еталонами [16].

Під час індивідуальних і групових занять М. Чистякова рекомендує використовувати метод «Спільна розповідь історій» з метою закріплення отриманих навичок і вербалізації емоцій дітей молодшого шкільного віку. Розповідь починає школяр, а педагог продовжує її, доповнюючи конструктивними моделями поведінки у відповідній ситуації. Цей метод дозволяє виявити соціально небажані моделі поведінки, усвідомити власні емоції й відобразити їх без страху, критики й осуду дорослих чи однолітків [17].

Досліджуючи формування здатності усвідомлювати і регулювати власний емоційний стан, Н. Бітянова основним засобом вважає самостійне вправлення, оскільки якості особистості молодшого школяра, тим паче емоційні, потребують численного повторення тих чи інших станів, дій і ситуацій. Основними умовами усвідомлення емоцій, на думку Н. Бітянової, є: вербалізація емоцій, прийняття чи неприйняття дорослим цих реакцій і станів, підтримка від дорослих і визнання емоційної реакції дитини адекватної до ситуації [3].

Г. Бардієр, М. Чистякова пропонують до уваги педагогів заняття, орієнтовані на молодших школярів, в яких акцент зосереджений на навчанні елементам виразних рухів, їхнє використання у вихованні високих почуттів і навичок саморозслаблення. Ефективність застосування обґрунтоване зв'язком роботи м'язів обличчя і тіла з емоційним розвантаженням. Під час довільного програвання виразних рухів відбувається актуалізація відповідних емоцій, значущих спогадів і переживань, що дозволяють виявити першоджерело нервової напруги [17].

Низка науковців (Ю. Саєнко, С. Ларіонова, С. Сорокоумова та ін.) рекомендують використовувати під час занять у молодшій школі елементи арт-терапії з метою зниження рівня психоемоційної напруги і придушення емоцій. Доцільним є використання елементів казкотерапії, лялькотерапії, музичної терапії, танцювально-рухливої терапії тощо. Дієвість використання означених методів обумовлена ідентифікацією дитини з героями, їх емоційними переживаннями, що провокує рефлексію і емоційне реагування. Арт-терапія сприяє вивільненню негативних емоцій, їх прояву, поясненню, опрацюванню і переробці, тому важливо відповідально поставитись до добору предметів і художніх творів [15].

Корисними будуть мімічні вправи, дихальна гімнастика, ритмопластика, рухливі ігри тощо. Як наслідок, діти вчаться основним прийомам емоційної регуляції: заспокоєнню, відновленню і активації.

Висновки. Зважаючи на створення умов і забезпечення процесу повноцінного і гармонійного зростання особистості молодшого школяра, нами визнано важливу роль довільності всіх психічних процесів, зокрема його емоційної регуляції, в мобілізації психофізіологічних систем для ефективного виконання провідного виду діяльності – навчання. Подальші дослідження потрібно спрямовувати на ознайомлення дітей молодшого шкільного віку зі спектром базових емоцій, на розвиток культури відображення почуттів, формування навичок адекватних реакцій на події в житті. З-поміж результатів, досягнення, вирізняємо наступні: предметні: формування уявлень про базові емоції і характерні для них мімічні вирази; формування уявлень про емоційні стани і напрацювання навички їх виявлення й розрізнення; мегапредметні: формування уміння планувати власні дії відповідно до поставлених завдань і умов їх реалізації, з урахуванням внутрішнього плану дій і потребою вносити корективи після впровадження плану; особистісні: формування і напрацювання навичок прояву емоцій відповідно до соціальних норм і вимог; формування умінь ідентифікації й інтерпретації емоційного стану і здійснення самоконтролю за власним емоційним станом.

Список використаних джерел:

1. Акопян Л. С. (2015) Психология эмоциональных состояний и их регуляция у детей младшего школьного возраста (на материале детских страхов): диссертация ... д-ра псих. наук. Самара. 341 с.
2. Бардишевська М. К. (2016) Проблеми дослідження емоційно-особистісного розвитку дитини в межах рівневої моделі // Видавництво ТДУ. С.68-74.
3. Бітянова М. Р. (2016) Практикум психологічних ігор з дітьми і підлітками. Львів. 304 с.
4. Бютнер К. (2011) Жить с агрессивными детьми. Москва. 88 с.
5. Выготский Л. С. (2006) Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. Москва: Педагогика-Пресс. 536 с.
6. Выготский Л. С. (2010) Психология. Москва: ЭКСМО-Пресс. С. 630-633.
7. Запорожець А. В. (2016) Вибрані психологічні праці: Психологічний розвиток дитини. Харків: Педагогіка. 320 с.
8. Изотова О. І. & Нікіфорова О. В. (2014) Емоційна сфера дитини: Теорія і практика. Київ: Академія. 288 с.
9. Изард К. Е. (2015) Емоції людини. Харків: Преса. 240 с.
10. Изард К. Е. (2017) Психология эмоций. Харків: Преса. 373 с.
11. Крюкова С. В. & Слободяник Н. П. (2015) Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвалюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. Москва: Генезис. 94 с.
12. Лесгафт П. Ф. (2017) Сімейне виховання дитини і його значення. Київ: Педагогіка. 61 с.
13. Павлова О. В. (2014) Психологічна програма розвитку інтелектуальних емоцій у молодших школярів // Вісник ЧДПУ. С. 135-136.
14. Прохоров А. О. (2014) Системно-функціональна модель регуляції психічних станів // Психология станів. Хрестоматія. Під ред. А.О. Прохорова. Харків: Імпрес. 672 с.
15. Саєнко Ю. В. (2017) Техніки і прийоми регуляції емоцій // Питання психології. №3. С. 88-92.
16. Чакова І. Н. (2016) Робота педагогів з формування емоційної культури в умовах освітньої послідовності // Вісник ХДУ: Педагогіка. Психологія. №2. С. 82-90.
17. Чистякова М. И. (2015) Психогимнастика / Под ред. М. И. Буянова. 2-е изд. Москва: Просвещение: ВЛАДОС. 46 с.
18. Чумаков М. В. (2009) Эмоциональные аспекты волевого усилия // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. №5 (138). Вилучено з: <http://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnye-aspekt>
19. Якобсон С. Г. (2011) Становлення психологічних механізмів етичної регуляції поведінки // Психология формирования та розвитку особистості. Київ: Наука. С. 320-327.