

УДК 373.24

**СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ ГРУППЫ ДЕТСКОГО САДА
ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СТАРШИХ
ДОШКОЛЬНИКОВ**

© 2015

А.А. Ошкина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Дошкольная педагогика и психология»
*Тольяттинский государственный университет, Тольятти (Россия)**И.Г. Цыганкова*, заместитель заведующего по воспитательной и методической работе
Детский сад № 140 «Златовласка», Тольятти (Россия)

Ключевые слова: эмоциональная саморегуляция дошкольников; этапы эмоциональной саморегуляции; способы эмоциональной саморегуляции; развивающая предметно-пространственная среда.

Аннотация: Статья посвящена проблеме формирования навыков эмоциональной саморегуляции у детей-дошкольников. Рассматривается влияние содержания развивающей предметно-пространственной среды на развитие эмоциональной саморегуляции у старших дошкольников.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования в разделе «Требования к Программе и ее объему» одной из составляющих социально-коммуникативного развития ребенка-дошкольника является эмоциональный интеллект, который проявляется в осознанном отношении к своим эмоциям и их регулировании.

Задача формирования эмоциональной саморегуляции у старших дошкольников является актуальной на сегодняшний день и обусловлена рядом причин:

- повышенные требования к дошкольнику в сфере его индивидуальных достижений, социальной успешности;

- увеличение количества дошкольников с эмоциональными нарушениями (раздражительность, агрессия, повышенная возбудимость);

- тенденция к ранней интеллектуализации развития ребенка.

Это свидетельствует о необходимости формирования у детей 6 – 7 лет умения регулировать свое эмоциональное состояние доступными средствами и способами.

Одним из условий формирования эмоциональной саморегуляции у дошкольников является насыщенная предметно-пространственная среда дошкольного учреждения. Выделение этого условия связано с необходимостью овладения средствами и способами эмоциональной саморегуляции, развитием целенаправленности, инициативности и самостоятельности их использования в поведении и деятельности для достижения результатов.

Создание среды – предмет исследования, предмет дискуссий по данной проблеме философов, психологов и педагогов. Предметно-пространственная среда создается с учетом возрастных особенностей детей, с учетом их интересов, потребностей (О.В. Дыбина [1], Л.М. Кларина, С.Л. Новоселова, Л.А. Пенькова [2], В.А. Петровский и др.).

Во многих исследованиях (Н.А. Логинова, Г.М. Андреева и др.) среду характеризуют и как среду развития, и как среду обитания. Во-первых, это – сфера непосредственного общения людей. Основные общности: родительская семья, школа, студенческий и производственный коллективы, общественная организация, собственная семья – могут рассматриваться как частные среды, сменяющие друг друга в ходе социализации или сосуществующие на определенных этапах жизни человека.

Во-вторых, характеризуя среду, Н.А. Логинова считает, что не следует упускать из внимания ее вещный характер. Среда развития является и средой обитания, она удовлетворяет не только потребность человека в общении, но и другие его материальные и духовные по-

требности. Вещное окружение выполняет, кроме утилитарных функций, эстетическую и нравственную.

При изучении механизмов воздействия среды на личность психологи отводят важную роль «социальной ситуации развития». Л.С. Выготский понимает под ней своеобразное, соответствующее возрасту взаимодействие между ребенком и окружающим его миром. Ученый считает, что среда влияет на человека не только непосредственно и прямо, но и косвенно – через социальные раздражители. Роль среды состоит в том, что она «по-своему преломляет и направляет всякое раздражение, действующее извне на человека, и всякую реакцию, идущую от человека вовне», и от того, в каких взаимоотношениях с ней находится человек, зависит его развитие. При этом важно учитывать изменения в самой среде и в развитии человека (ребенка).

На современном этапе развития системы дошкольного образования предъявляются требования именно к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования, где предметная среда рассматривается как одно из условий, обеспечивающих успешную социализацию ребенка. Предметно-пространственная среда в рамках нашего исследования должна, с одной стороны, обеспечивать безопасное, психологически комфортное пребывание ребенка в дошкольном учреждении, а с другой стороны, выступать средством, помогающим ребенку эффективно управлять своими эмоциями [3].

В исследовании по формированию эмоциональной саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста [4, с. 15] были определены этапы работы.

1. Знакомство с эмоцией.
2. Определение причин и последствий проявления эмоции для себя и других людей.
3. Телесные проявления эмоции и способы регуляции.
4. Невербальные проявления эмоции и способы регуляции.
5. Вербальные проявления эмоции и способы регуляции.
6. Поиск новых способов эмоциональной саморегуляции.
7. Использование способов эмоциональной саморегуляции.

В рамках реализации этапов работы решаются следующие задачи.

1. Организовать процесс взаимодействия взрослого с детьми, направленного на развитие умения конструктивно управлять эмоциями и их выражением.
2. Формировать у детей знания и представления о разных средствах и способах регулирования собствен-

ного эмоционального состояния посредством использования потенциала разных видов деятельности, основанного на желании управлять своими эмоциями.

3. Развивать у детей умение самостоятельно регулировать собственное эмоциональное состояние, используя средства и способы разных видов деятельности.

Для решения задач, направленных на формирование эмоциональной саморегуляции в рамках выделенных этапов, целесообразно, на наш взгляд, расширить и обогатить содержание развивающей предметно-пространственной среды в группе детского сада за счет эффективного использования имеющихся материалов и оборудования разных видов деятельности, а также самостоятельно изготовленных игровых и дидактических пособий.

Рассмотрим подробнее наполняемость и содержание предметно-пространственной среды на всех этапах работы по формированию эмоциональной саморегуляции.

На этапе знакомства с эмоциями особенно эффективно включение в среду произведений художественной литературы [5, с. 63]:

– Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. «Гномик», Пушкин А.С. «Сказка о рыбаке и рыбке» (ознакомление со злостью);

– Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. «Случай в лесу», «Сказка о Вороненке» (ознакомление со страхом);

– Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. «Маленький гном», «Сказка о песике по имени Тобик» (ознакомление с обидой);

– Лаврентьева Е.И. «Звездочка», Хухлаева О.В. «Цветок по имени Незабудка» (ознакомление с грустью);

– Бажов П.П. «Серебряное копытце», Паустовский К.Г. «Растрепанный воробей» (ознакомление с радостью).

Расширить и обогатить знания и представления детей о проявлениях эмоций и причинах их возникновения помогут внесенные в группу детского сада дидактические игры: «Найди домик для эмоций», «Театр эмоций», «Определи настроение», «Панно эмоций». Проигрывая их, дети учатся понимать, дифференцировать, называть эмоциональные состояния по внешним признакам.

Решение задач второго этапа, где дети в процессе совместной деятельности со взрослым определяют причины возникновения эмоций и последствия их проявления для себя и других, возможно средствами познавательной исследовательской деятельности. Целесообразно разместить оборудование для проведения игр-экспериментов: «Рассерженные шарики», «Кипящий сосуд», «Башня злости». Эти игры позволяют детям наглядно увидеть негативные проявления эмоций при их сдерживании или негативном проявлении.

Представленные в речевых уголках альбомы иллюстраций, сюжетных картин («Клоун выступает на арене цирка», «Плачущая коза в пустой избушке», «Три свирепых медведя, пытающихся схватить девочку», «Мышка, забившаяся в угол при виде огромного кота» и т. д.), отражающие разные эмоциональные проявления героев, помогают детям в процессе совместного обсуждения осознать причины возникновения эмоций [6].

На третьем этапе, когда происходит знакомство детей с телесными проявлениями эмоций и способами их регуляции, эффективно разместить в группе игровые пособия: «Раскрась силуэт», «Заштрихуй ту часть тела, в которой живет эмоция». Детям предлагается, используя цветные карандаши, закрасить часть тела (голова, руки,

ноги, туловище и т. д.), где сосредоточенно больше всего напряжения. Такие игровые упражнения позволяют зафиксировать в сознании детей понимание того, в какой части тела «живет» эмоция, а также понимание того, что именно эту наиболее напряженную часть тела и следует расслаблять. Знакомство дошкольников с эффективными способами регуляции своего эмоционального состояния осуществляется посредством двигательных упражнений («Качели», «Потягивание», «Массаж», «Подушечные бои», «На мяче») с использованием двигательного оборудования: мячи, скакалки, обручи, боксерские груши, перчатки, мешочки для метания. Педагог демонстрирует детям разные варианты использования двигательного оборудования для снятия мышечного напряжения, возникающего от сильного переживания определенной эмоции. Таким образом, он подводит детей к пониманию того, что не стоит подавлять сильные эмоции, их можно и нужно «отреагировать» (проявить) адекватным способом.

Решение задач четвертого этапа, направленного на знакомство детей с невербальными проявлениями эмоций и способами их регуляции, реализуется посредством использования разных предметов, размещенных в пространстве группы: мячи, кубики, мягкие мешочки, мишени, подушки, боксерские перчатки, бумага разной плотности. Используя их, дети обучаются эффективному для себя и окружающих способу выражения эмоций (с силой бросать мешочки, рвать бумагу, сбивать мишень и т. д.), приучаются чувствовать себя, «прислушиваться» к своему эмоциональному состоянию. Материалы для рисования позволяют проводить игровые упражнения: «Салон красоты», «Парикмахерская», «Нарисуй и разорви», «Победи свой страх», в процессе которых дети могут регулировать свое эмоциональное состояние посредством придания эмоциям несвойственных, непривычных характеристик (превратить страшное в доброе, грустное в веселое; рисовать себя смелым, сильным; использовать рисунок для избавления от негативных переживаний путем его уничтожения – разрывать, мять, заштриховывать). Для адекватного выражения негативных эмоциональных проявлений применяются изготовленные панно «Мишень для обиды», коврик «Ноги топают».

На пятом этапе для расширения представлений детей о вербальных проявлениях эмоций предлагается игровое пособие «Закончи фразу» (набор карточек с незаконченными предложениями), которое позволяет детям проговорить вслух те слова, которые чаще всего хочется сказать, испытывая сильное эмоциональное состояние, но на которые, как правило, наложен запрет. В своих работах Р.Т. Байярд, К. Роджерс, Е.В. Сидоренко, Э. Фромм отмечали, что вербализация эмоций обеспечивает их ослабление и осмысление [7]. Адекватному вербальному выражению эмоций способствует размещенное в социо-эмоциональных уголках игровое оборудование: стаканчики для крика, трубочки для ворчания, шкатулка добрых пожеланий, копилка комплиментов, коврик дружбы.

Решению задач шестого этапа, направленного на поиск новых (ранее не предлагавшихся) способов регуляции своего эмоционального состояния, способствуют составленные детьми алгоритмы: «Как помочь себе, если ты обиделся», «Как справиться со злостью», «Что делать, если стало грустно», «Как преодолеть страх», «Поделись своей радостью». Эффективно для нахождения новых способов регуляции эмоций игровое пособие

«Чужие страхи» (рисунки сверстников с изображением страхов), играя в которое, дети, анализируя рисунок, обучаются «расшифровывать» эмоции и предлагают свои варианты преодоления страха, т. е. выступают в роли помощника по отношению к другим детям.

На седьмом заключительном этапе для обеспечения самостоятельного выбора и применения способов эмоциональной саморегуляции в групповом пространстве размещаются средства разных видов деятельности:

- двигательной (коврики, мячики, боксерская груша, гантели, шарик для сухого бассейна, мешочки для метания, мягкие модули и т. д.);
- музыкальной (магнитофон, записи музыкальных

произведений, детские музыкальные инструменты);

- изобразительной (карандаши, фломастеры, краски, кисточки, пластилин, клей, ножницы, бумага и т. д.);
- познавательно-исследовательской (книги, смешные рассказы и стихи с иллюстрациями);
- игровой (игрушки, зеркала, атрибуты для ряженья, оборудование для игры с песком, водой, стаканчики, конструктор и т. д.).

Используя обозначенные средства, дети закрепляют свое умение самостоятельно регулировать свое эмоциональное состояние. В табл. 1 представлены предметы и способы действия с ними для регуляции разных эмоций.

Таблица 1. Средства и способы регуляции эмоционального состояния

Предметы	Действия	Вид эмоции
«Ворчливый стаканчик»	Говорить, ворчать, жаловаться в стаканчик	Обида, злость
«Кричащая трубочка»	Кричать звуки, слова	Обида, злость
Мягкие подушки	Бросать вдаль, ударять об пол, мять, сжимать, скручивать, тянуть в разные стороны, топтать ногами, прыгать стоя, сидя, подбрасывать вверх, перетягивать	Обида, злость
Коврик «Ноги топают»	Топать ногами с разной силой и интенсивностью	Обида, злость
Оборудование для игр с песком и водой	Сыпать, пересыпать, переливать, дуть с разной силой; строить постройки, играть в сюжетные игры	Обида, злость, радость, грусть
Набор мелких игрушек (герои сказок, мультфильмов, животные, птицы)	Играть, разыгрывать сценки, разговаривать от имени персонажа	Обида, злость
«Мусорное ведро»	Выбрасывать разорванную, скомканную бумагу, на которой изображена эмоция	Обида, злость
«Волшебный клубочек»	Разматывать и сматывать нить	Обида, злость
Набор бумаги разной плотности	Рвать, мять, комкать, бросать, топтать	Обида, злость
Зеркала	Изображать смешные рожицы	Грусть
Атрибуты для переодевания	Наряжаться, украшать, переодеваться	Грусть
Альбом «Смешное фото»	Рассматривать	Грусть
Ширма	Уединиться, побыть одному	Грусть
Мыльные пузыри	Дуть с разной силой, выдувать, строить постройки	Обида, злость, грусть, радость
Смешные маски	Одевать, играть, смотреть на себя в зеркало, смешить детей	Грусть
Повязки на глаза	Завязывать глаза, совершать разнообразные двигательные, танцевальные движения	Страх
Темная ткань	Прятаться, укрываться	Страх
Ткань светлых тонов	Превращаться в привидения, пугать	Страх
Страшные маски сказочных персонажей, героев мультфильмов	Надевать, превращаться в героев масок, действовать от их роли	Страх
Шкапулка добрых пожеланий	Рисовать, писать, читать, дарить	Радость
Воздушные шары	Надувать, подбрасывать, кидать, ударять	Злость, обида, радость, грусть
Мелкие цветные предметы из бумаги, ткани, пластмассы	Подкидывать вверх, сдувать	Радость, грусть
Алгоритмы: причина – эмоция – действия – последствия	Думать, размышлять о своих эмоциях	Радость, злость, грусть, обида, страх
Алгоритмы: «Как помочь себе, если ты обиделся»; «Как справиться со злостью»; «Что делать, если стало грустно»; «Как преодолеть страх»; «Поделись своей радостью»	Использовать как подсказку для регуляции своего эмоционального состояния	Обида, злость, грусть, страх, радость

Медитативные, психотерапевтические сказки в формате книг и аудиозаписей (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Доктор Балу, О.В. Хухлаева и др.)	Читать, анализировать, инсценировать, слушать	Радость, злость, грусть, обида, страх
Стихи, загадки, поговорки, пословицы, поговорки об эмоциях	Читать, слушать, отгадывать, загадывать, использовать для словесного описания своего состояния	Радость, злость, грусть, обида, страх
Записи музыкальных произведений (релаксационная: звуки природы, птиц, танцевальная музыка)	Слушать, петь, танцевать, расслабляться, выполнять двигательные упражнения	Радость, злость, грусть, обида, страх
Детские музыкальные инструменты	Играть, придумывать свои мелодии	Радость, злость, грусть, обида, страх
Карандаши, краски, фломастеры, маркеры, кисточки, цветная бумага, пластилин, глина	Изображать эмоциональное состояние, способы регуляции эмоций посредством рисования, аппликации, лепки	Радость, злость, грусть, обида, страх
Мячи, разные по размеру и весу	Бросать, отбивать, прокатывать, подпрыгивать, кататься, лежать	Радость, злость, грусть, обида, страх
Боксерская груша, боксерские перчатки, мешочки с песком, веревки	Бить, сражаться, кидать, ударять с силой, крутить, перетягивать	Злость, обида

Подводя итоги, необходимо отметить, что расширение и обогащение развивающей предметно-пространственной среды группового помещения детского сада повышает уровень:

– знаний и представлений о разных средствах и способах регулирования собственного эмоционального состояния посредством использования потенциала разных видов деятельности;

– мотивации к конструктивному управлению своим эмоциональным состоянием и его выражением;

– умений самостоятельно регулировать собственное эмоциональное состояние, используя средства и способы разных видов деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1 Дыбина О.В. Формирование творчества у детей дошкольного возраста в процессе ознакомления с предметным миром : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М.: МГГУ им. М.А. Шолохова, 2002. 45 с.

2. Дыбина О.В., Еник О.А., Пенькова Л.А. Образовательная среда и организация самостоятельной деятельности детей старшего школьного возраста. М.: Центр педагогического образования, 2008. 60 с.

3. Непрокина И.В., Болотникова О.П., Ошкина А.А. Безопасная образовательная среда: моделирование, проектирование, мониторинг. Тольятти: ТГУ, 2012. 91 с.

4. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. М.: Генезис, 2013. 176 с.

5. Ошкина А.А., Цыганкова И.Г. Формирование эмоциональной саморегуляции у старших дошкольников. М.: Центр педагогического образования, 2015. 128 с.

6. Ежкова Н.С. Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста: в 2-х ч. Часть 1. М.: ВЛАДОС, 2010. 127 с.

7. Саенко Ю.В. Техники и приемы регуляции эмоций // Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 83–93.

THE CONTENT OF OBJECTIVE-SPATIAL ENVIRONMENT OF A KINDERGARTEN GROUP FOR THE FORMATION OF EMOTIONAL SELF-CONTROL OF OVER-FIVES

© 2015

A.A. Oshkina, PhD (Pedagogy), associate professor of Chair “Preschool pedagogy and psychology”
Togliatti State University, Togliatti (Russia)

I.G. Tsygankova, Deputy Director for educational and methodical work
Kindergarten № 140 “Zlatovlaska”, Togliatti (Russia)

Keywords: emotional self-control of preschoolers; steps of emotional self-control; methods of emotional self-control; developing objective-spatial environment.

Abstract: The paper covers the issue of formation of emotional self-control skills of preschoolers. The authors consider the influence of content of developing objective-spatial environment on the formation of emotional self-control of over-fives.