

## ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДОШКІЛЬНИКІВ

**Козаченко Л. Б.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка  
kozachenko.lilya.k@gmail.com*

Саморегуляція — це вміння визначати свої емоції і коригувати поведінку залежно від ситуації.

Вона включає в себе вміння справлятися з сильною емоційною реакцією на різні травмуючі стимули, вміння заспокоїтися, коли засмучені, а також вміння справлятися з роздратуванням без емоційних спалахів. Ці навички допоможуть дітям у майбутньому досягати життєвих цілей, незважаючи на непередбачуваність зовнішнього світу і власних почуттів.

Психологи радять запам'ятати формулу позитивного мислення, яка звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюються, ми відчуваємося трохи розчарованими. Проте намагаємося тримати себе в руках, зберігати спокій і повагу до себе та інших людей».

Деякі діти виявляють емоції миттєво – їх емоційна реакція настільки сильна, що вони не можуть її сповільнити. У інших дітей емоції накопичуються, і вони можуть досить довго не проявляти їх. З часом це призводить до спалахів гніву або роздратування. Для дітей з обома видами емоційної реакції важливо навчитися справлятися з сильними емоціями, знаходити більш ефективні способи їх вираження (або хоча б менш руйнівні), не втрачати самовладання в стресових ситуаціях.

Прийнято вважати, що здатність людини емоційно контролювати себе залежить від її темпераменту і особистісних особливостей. У дітей при цьому на перший план виходить темперамент. Деякі діти бурхливо реагують, коли батьки хочуть їх викупати або переодягнути. В майбутньому у них більш вірогідна поява проблем з саморегуляцією. У той же час велике значення в розвитку саморегуляції дитини має оточення. Коли батьки докладають великих зусиль, щоб заспокоїти її, вона бачить в батьках зовнішнє джерело емоційного спокою, при цьому її навички самодисципліни не розвиваються. Якщо така ситуація повторюється знову і знову – у дитини формується очікування, що батьки повинні її заспокоїти. Дітям, що страждають від синдрому дефіциту уваги або тривожності, важко самостійно навчитися керувати своїми емоціями. Їм потрібна допомога батьків та фахівців.

На думку психологів, істерика – це неадекватна реакція дитини на пев-

ний стресовий фактор. До навичку саморегуляції слід ставитися так само, як і до будь-якого іншого навичку (наприклад, соціальному або навичку вчитися). Слід навчити дитину цього і забезпечити практичне застосування. Якщо розглядати бурхливі емоційні реакції малюка саме як недостатньо розвинутий навик, а не як погану поведінку, це дає більш конструктивне рішення проблеми. Розвиваючи у дитини навички саморегуляції, важливо не уникати емоційно складних ситуацій, допомагаючи малюку справлятися з ними, всіяко підтримувати до тих пір, поки вона не навчиться справлятися з такими ситуаціями самостійно.

Якщо дитина емоційно реагує на прохання батьків перестати грати в комп'ютерну гру, підтримка також може виявитися корисною. Запропонуйте дитині пограти ще 2-3 хвилини, після чого вона повина буде встати з-за комп'ютера. Так ви шанобливо поставитеся до прохання дитини пограти ще і в той же час досягнете від неї бажаного результату.

У дітей дошкільного віку саморегуляція поведінки переважно мимовільна, то б то діти не здатні підкорювати внутрішні мотиви зовнішнім вимогам.

В рамках досліджень Базики Є.Л. к.психол.н., доцента кафедри психології ММІВМУРЛ «Україна»: ефективному розвитку психічної саморегуляції дітей сприяє поєднання ігрової та конструктивної діяльності із поступовим їхнім залученням до різних форм трудової діяльності. Розвиток психічної саморегуляції дитини має спиратися на провідну діяльність дитини – ігрову. Значний розвивальний потенціал мають види ігор: режисерська гра, сюжетно-рольова гра, гра за правилами, конструювальна гра.

Поєднання всіх видів розвитку психічної саморегуляції сприяє розвитку всіх її ланок.

Саме у дитячому дошкільному віці, коли психіка є більш гнучкою і здатність до набування знань особливо виражена, формування емоційного інтелекту може відбуватися найбільш ефективно, але при умові наявності сприятливих для цього обставин, пов'язаних передусім з впливовими сімейними чинниками. З нашої точки зору, вивчення ролі сімейних чинників (емоційного ставлення дитини до членів сім'ї, сприймання дитиною дружності сім'ї та ін.) буде сприяти усуненню вірогідного негативного впливу цих чинників стосовно формування емоційного інтелекту дітей та приверне увагу батьків, вихователів до позитивних/проблемних моментів, пов'язаних з емоційним розвитком дитини в сім'ї.

Можна припустити, що дітям з недостатньо сформованим рівнем емоційного інтелекту не вистачає емоційного тепла в сім'ї (тому до себе переважає не досить прийнятне ставлення), таким дітям мало прикладів для наслідування щодо зовнішнього вираження емоцій (тому сім'я сприймається як малоекспресивна).

Переважаання в емоційних переживаннях дітей радощів – є цілком зако-

номірним для дитинства, роль негативних емоцій також є важливою в цьому віці (негативні переживання сприяють розвитку адаптивних здібностей).

Поряд із тим, переважання у дітей з достатньо сформованим емоційним інтелектом емоцій страху та печалі може свідчити про їх підвищену чутливість та тривожність, переважання у дітей з недостатньо сформованим емоційним інтелектом емоції гніву – про їх підвищену збудливість. Ці дані потребують емпіричного уточнення в майбутніх дослідженнях.

Також перспективи подальшого вивчення зазначеної проблематики вбачаємо в аналізі зв'язку між показниками емоційного інтелекту дітей дошкільного віку та чинниками сім'ї, зокрема стилями сімейного виховання, емоційним кліматом у сім'ї.

В емоціях і почуттях відображаються безпосередні переживання людиною життєвого змісту предметів і явищ дійсності і супроводжують всі види діяльності і поведінку людини.

Якщо у ранньому віці емоції зумовлювались безпосередньо оточуючими впливами, то у дошкільника вони починають опосередковуватись його ставленням до тих чи інших явищ.

Внаслідок появи опосередкованості емоцій, вони стають більш узагальненими, усвідомленими, керованими. Дитина виявляє здатність стримувати небажані емоції, скеровувати їх відповідно до вимог дорослих та до засвоєних норм поведінки. Головний напрямок розвитку емоційної сфери у дошкільника – це поява здатності керувати афектами, тобто довільність поведінки.

Почуття дитини-дошкільника поступово втрачають імпульсивність, стають більш глибокими за смисловим змістом. Водночас, дорослий повинен серйозно поставитись до випадків, коли дошкільнику не вдається стримати свої емоції, не ставити при цьому непосильних вимог перед дитиною. Такі імпульсивні емоції свідчать, як правило, про тілесне (органічне) неблагополуччя дитини (погане самопочуття, біль, голод, спрагу тощо), яке слід негайно усунути.

Важливим новим фактом емоційної сфери дошкільника стає переживання з приводу можливої реакції дорослих на його дії та вчинки.

Таким чином, емоції дошкільника включаються у внутрішні механізми забезпечення супідрядності мотивів як важливий їх компонент.

Суттєво змінюються і зовнішні прояви почуттів дошкільників, які поступово освоюють експресивні форми вираження емоцій – інтонацію, міміку, пантоміміку, жести, пози, рухи, інтонації, усмішки, погляди, оволодівають умінням стримувати бурхливі, різкі емоційні форми вираження. Оволодіння цими виразними засобами, крім того, допомагає дитині глибше усвідомити переживання іншого і засвоїти «мову» почуттів, прийняту у суспільстві.

У дошкільника з'являється співчуття, турбота про близьких людей, почуття обов'язку, взаємодопомоги, чуйності. Дитина вчиться розуміти не

тільки свої переживання, але й переживання інших людей. Дошкільник починає розрізняти емоційні стани за їх зовнішнім проявом, за мімікою, жестами, позою. Більш зрозумілими для дітей є базові емоції (радість, гнів, сум, страждання тощо), а не їх відтінки. Дошкільники здатні співчувати літературному герою, розігрувати і передавати в сюжетно-рольовій грі різноманітні емоційні стани.

Важливим чинником розвитку таких почуттів є сюжетно-рольові ігри. Починають формуватися вищі почуття – моральні (переживання, у яких виявляється ставлення до суспільних подій та їх учасників, до себе – це почуття обов'язку, гордості, самоповаги); естетичні (переживання, зумовлені сприйманням і взаємодією з естетичними цінностями); пізнавальні або практичні (переживання, зумовлені пізнавальною діяльністю, її успіхами і невдачами, труднощами здійснення).

Естетичні переживання дитини особливо тісно пов'язані, з одного боку із пізнавальними процесами, зокрема, включення мови в емоційні процеси, що призводить до їх інтелектуалізації, а, з іншого, із етичними уявленнями.

Пізнавальна активність дитини забарвлена інтенсивними переживаннями, набуваючи тим самим для дитини особливої цінності.

Завдяки емоційному супроводу пізнавальна діяльність набуває для дитини самоцінного характеру, вона прагне до її продовження. Відмітною особливістю інтелектуальних емоцій є їх стимулюючий вплив на пізнавальну діяльність. Їх формування у дошкільника сприятливо позначається згодом на етапі шкільного навчання.

Уявлення дитини про красиве й потворне у власній поведінці слугує джерелом етичних почуттів, асоціюючись із добром і злом. У своїх малюнках дитина передає ставлення до позитивних героїв, детально промальовуючи їхнє зображення, користуючись набором кольорів. Злих героїв малює зображає обмеженою кольоровою гамою, у вигляді аморфних образів – це може бути просто чорна пляма чи щось схоже на заплутаний клубок темних ниток.

У старшому дошкільному віці розвивається емоційно-позитивне ставлення дитини до самої себе, яке лежить в основі структури самосвідомості особистості кожної дитини, орієнтує її на домагання відповідати позитивному етичному еталону. Коли потреба відповідати позитивному еталону поведінки у дошкільника набуває особистісного смислу, у дитини з'являється відповідальність як риса особистості. Шести-семирічна дитина в ситуації взаємостосунків з добре знайомими однолітками може самостійно вибирати способи правильної поведінки, відстоювати свою думку, брати на себе відповідальність за свою позицію і чинити опір провокуючому впливу однолітків.

Дитина потребує доброзичливого контролю і позитивної оцінки дорослого. Правильна поведінка в присутності дорослого – перший етап морального розвитку поведінки дитини. І хоча потреба вести себе за правилами

набуває особистісного смислу для дитини, її почуття відповідальності найкращим чином розкривається в присутності дорослого.

Емоції і почуття дитини-дошкільника пов'язані з її внутрішнім світом і різними соціальними ситуаціями, внаслідок порушення яких (зміна режиму, способу життя тощо) у неї може виникнути стресовий стан, афективні реакції, тривожність, страхи. Це призводить до негативного самопочуття дитини, тобто її емоційного неблагополуччя.

Визначено, що найсильніше і найважливіше джерело переживань дитини дошкільного віку – її взаємини з іншими людьми.

Доведено, що для нормального психічного розвитку і життєдіяльності дитини-дошкільника має емоційне благополуччя, яке залежить від багатьох зовнішніх і внутрішніх чинників.

У дошкільників система емоцій і почуттів ще тільки формується. Тому так важливо саме в цьому віці закласти основи позитивних емоцій і почуттів, які посідають важливе місце у психічному розвитку дитини, у підготовці її до школи.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Кулачківська С.Є., Ладивір С.О., Піроженко Т.О. Сьогодення майбутнього школяра: методичні рекомендації. Київ, 1998. 88 с.
2. Павелків Р.В., Цигипало О.П. Дитяча психологія: навч. посіб. Для самостійної роботи студента /Київ.: Академвидав, 2011. 376 с.
3. Суб'єктні виміри особистісного становлення дитини дошкільного та молодшого шкільного віку : монографія / О.Д. Кравченко, Л.С. Москаленко, І.Г. Тітов; за ред. І.Г. Тітова. К. : Академвидав, 2014.
4. Чамата П. Р. Самосвідомість та її розвиток у дітей. Знання, 1965. 48 с.
5. Calkins S. D. Self-regulatory processes in early personality development: A multilevel approach to the study of childhood social withdrawal and aggression / Fox N. A. // Development and Psychopathology 2002. № 14. P. 477-498.

## АНАЛІЗ ВПЛИВУ ХАРЧОВИХ ДОБАВОК НА ГІПЕРАКТИВНІСТЬ ДИТИНИ

**Кононов Б. С.**

*Полтавський державний медичний університет*

*bohdan.kononov@gmail.com*

Медико-фармакологічна галузь трактує поняття «харчові добавки» як групу природних або синтетичних речовин, які цілеспрямовано додають до продовольчої сировини, напівфабрикатів або готової продукції з метою