

## ПСИХОЛОГИЯ

### Проблема формирования регуляции эмоций у детей

*И. О. Карелина*

Предметом обсуждения является проблема формирования у детей регуляции эмоций. В рамках статьи рассматриваются 3 аспекта: подходы к определению понятия «регуляция эмоций», обусловленные различным пониманием процесса эмоционального развития в отечественной психологии и за рубежом; динамика становления регуляции эмоций у детей раннего и дошкольного возраста; способы формирования у детей регуляции эмоций.

**Ключевые слова:** произвольность эмоциональных процессов, саморегуляция, самоконтроль, эмоциональная саморегуляция, социально-эмоциональная саморегуляция, регуляция эмоций.

### On the Problem of Formation of Children's Emotion Regulation

*I. O. Karelina*

The discussion is centered on the problem of formation of children's emotion regulation. At the context of this article three aspects of the problem are consider: the approaches to defining of emotion regulation stipulated by the essentially different comprehension of the emotional development process by the native and foreign psychology; the dynamics of the making of toddler's and preschooler's emotion regulation; some ways of how to form the children's skill to regulate emotions.

**Key words:** arbitrariness of the emotional processes, self-regulation, self-control, emotional self-regulation, social-emotional self-regulation, emotion regulation.

Обращение к проблеме формирования регуляции эмоций в период детства требует рассмотрения трех наиболее важных, на наш взгляд, аспектов: во-первых, необходимо дать определение понятию «регуляция эмоций» с точки зрения отечественного и зарубежного подходов к эмоциональному развитию детей; во-вторых, проследить динамику становления произвольной регуляции эмоций на протяжении раннего и дошкольного детства; в-третьих, обозначить наиболее общие способы формирования у детей регуляции эмоций.

С точки зрения деятельностного подхода онтогенез эмоций рассматривается в неразрывной связи с общим ходом психического развития. По справедливому замечанию С. Л. Рубинштейна, эмоции не развиваются сами по себе и не имеют собственной истории: изменяются установки личности, ее отношение к миру, складывающееся в деятельности и отражающееся в сознании, и вместе с ними преобразуются эмоции [6].

Содержание эмоционального развития и его возрастную динамику определяют эмоциональные новообразования, последовательно формирующиеся на различных этапах онтогенеза: «комплекс оживления»; трансформация содержания эмоциональных переживаний; социализация эмоций; совершенствование механизмов эмо-

циональной регуляции; становление произвольности эмоциональных процессов; вербальное обозначение эмоций (Л. И. Божович, Г. М. Бреслав, А. В. Запорожец, Я. З. Неверович). С этих позиций *произвольность эмоциональных процессов* можно рассматривать как эмоциональное новообразование, способность подчинять свои непосредственные желания сознательно поставленным целям.

Наряду с указанным понятием используются такие понятия, как *эмоциональная произвольная реакция* как сознательное и преднамеренное действие (поведенческий акт) человека в ответ на эмоциогенную ситуацию (Е. П. Ильин) и *контроль за эмоциональной экспрессией* – коррекция моторных актов – усиление, ослабление, замена другими (И. А. Переверзева).

В современной зарубежной психологии эмоций внимание исследователей сосредоточено на трех аспектах эмоционального развития детей: понимании, выражении и регуляции эмоций [5; 7]. В контексте обсуждаемой проблемы в иностранных источниках употребляются различные понятия, нетождественные по смыслу: *саморегуляция* (“self-regulation”), *самоконтроль* (“self-control”), *эмоциональная саморегуляция* (“emotional self-regulation”), *социально-эмоциональная саморегуляция* (“social-

*emotional self-regulation*”), регуляция эмоций (“*emotion regulation*”).

Саморегуляция рассматривается как внутренний механизм, который лежит в основе внимательного, спланированного и разумного поведения; внутренние процессы, посредством которых индивид отслеживает и контролирует действия, мысли и эмоции для достижения какой-то цели; способность управлять собственным поведением, контролировать собственные импульсы, сдерживать одну реакцию и обнаруживать другую по требованию [5, с. 242; 7, с. 3–4]. Для обозначения способности ограничивать собственные эмоции, импульсы и желания, делать позитивный выбор, думать, прежде чем действовать, используется также понятие *самоконтроля* [8].

Если *эмоциональная саморегуляция* определяется как способность быстро восстанавливать физические и душевные силы, адаптироваться [7, с. 4], то к *социально-эмоциональной саморегуляции* авторы относят ряд умений: *обращаться с чувствами* (“*to deal with feelings*”), *управлять эмоциями* (“*to manage emotions*”), *справляться с отрицательными эмоциями конструктивными способами* (“*to cope with negative feelings in constructive ways*”), *конструктивно управлять интенсивными эмоциями и их выражением* (“*to manage strong emotions and their expression in a constructive manner*”) [7–10]. Соотносимым с этим понятием является понятие *регуляция эмоций*, которое используется в широком смысле для обозначения таких аспектов эмоционального процесса, как усиление и подавление эмоции, мониторинг и контроль внутреннего возбуждения, различные виды экспрессивного поведения [5, с. 160].

Поскольку в зарубежном подходе к эмоциональному развитию детей под развитием регуляции эмоций понимается, прежде всего, формирование контроля за экспрессией, то в контексте рассмотрения динамики становления регуляции эмоций в период детства целесообразнее будет представить более широкий взгляд на обсуждаемую проблему, выработанный в рамках деятельностного подхода в отечественной психологии.

Раннее детство – начальный этап становления произвольности эмоциональных процессов. В этот период происходит дальнейшая социализация эмоций, освоение способов их выражения и реагирования на разные эмоциональные состояния окружающих. Как указывает Л. И. Божович, главное новообразование конца раннего возраста – возникновение связи между аффектом и интел-

лектом, формирование образов и представлений, обладающих побудительной силой и вступающих в игру мотивационных тенденций, управляющих поведением ребенка [2]. По словам А. В. Запорожца, на ранних стадиях онтогенеза в практической деятельности начинают складываться особые формы ориентировочно-исследовательских действий, которые определяют значение различных объектов или их свойств для удовлетворения потребностей ребенка. Такая форма мотивационно-смысловой ориентировки осуществляется в непосредственно воспринимаемом плане и может привести к эмоциональному предвосхищению при выполнении определенных действий в данной ситуации и в ближайшем будущем [4].

Предпосылки для регуляции эмоций в совокупности с установлением связи между чувством и представлением создает включение в эмоциональные процессы слова, которое перестраивает их протекание и создает основу для развития речевой регуляции поведения, придавая действиям ребенка целенаправленность [1].

Эмоциональное предвосхищение предполагаемых результатов собственных и чужих действий как механизм эмоциональной регуляции, позволяющий субъекту эмоционально оценить возможные последствия до осуществления им каких-либо действий, появляется на 4-м году жизни. «Если на более ранних стадиях возрастного и функционального развития аффекты возникают, так сказать, *post factum*, в качестве положительной или отрицательной эмоциональной оценки непосредственно воспринимаемой ситуации и уже фактически достигнутого результата действий, то на более поздних генетических ступенях они могут появляться до выполнения действия в форме эмоционального предвосхищения его возможных последствий и той представляемой ситуации, которая может возникнуть, когда действие будет завершено» [4, с. 269].

Эмоциональное предвосхищение возникает в результате особой внутренней ориентировочно-исследовательской деятельности ребенка и формируется на основе его практического взаимодействия с окружающей действительностью. В этой деятельности складывается своеобразная функциональная система, в которой органически сочетаются как собственно аффективные, так и особые познавательные процессы. Развиваясь в этой системе, эмоции интеллектуализируются, становятся умными, обобщенными, предвосхищающими, а познавательные процессы, функционируют в данной системе, приобретают аффек-

тивный характер и начинают выполнять особую роль смыслоразличения и смыслообразования [4]. В основе предвосхищения лежит то единство аффекта и интеллекта, которое Л. С. Выготский считал характерным для высших специфически человеческих чувств. Без эмоционального предвосхищения невозможно проявление даже минимальной произвольной регуляции, которая требуется в ролевой игре [3].

Формирование в дошкольном возрасте способности регулировать эмоции заключается в приобретении ребенком навыка сдерживания внешнего выражения собственных эмоций и в овладении умением анализировать вызвавшие их причины [1]. Речь идет не только о развитии у ребенка представлений о том, как нужно себя вести в той или иной ситуации, но и о формировании такого новообразования, как произвольность эмоциональных процессов, которое возникает в конце дошкольного возраста на уровне регуляции поведения и является результатом всего хода психического развития ребенка на протяжении детства.

Первоначальное становление произвольной регуляции осуществляется в контексте игровой деятельности в соответствии с игровыми правилами, по требованию игрового сотрудничества, распространяясь в старшем дошкольном возрасте и на другие виды деятельности: коммуникативную, учебную при условии ведущей роли игрового мотива активизации регуляции поведенческих действий. Следовательно, игру дошкольника можно рассматривать как средство развития произвольности эмоциональных процессов, как «школу эмоций» (Л. С. Выготский).

Показателем нормативного хода эмоционального развития в дошкольном возрасте является освоение ребенком социальных форм выражения эмоций и чувств, формирование их осознанности, произвольности, внеситуативности [3].

Анализ различных программ и практических пособий по эмоциональному развитию детей позволяет выделить основные методы формирования регуляции эмоциональных состояний у детей старшего дошкольного возраста: психогимнастика (Е. А. Алябьева, Г. Бардиер, М. И. Чистякова и др.), упражнения на развитие саморегуляции, танцевально-двигательные и телесно-ориентированные техники (Н. Л. Кряжева, Н. П. Слободяник «Я учусь владеть собой» и др.), методы развития осознания эмоций как основы контроля собственных эмоциональных проявлений (Г. П. Иванова «Театр настрое-

ний», И. О. Карелина «Эмоциональное развитие детей 5–10 лет» и др.).

Современный зарубежный подход к проблеме формирования у детей регуляции эмоций характеризуется стремлением авторов сформулировать конкретные рекомендации по организации взаимодействия с детьми с целью обучения их способам регуляции отрицательных эмоциональных состояний. В целом, рекомендации по формированию у детей умения регулировать эмоции сводятся к следующему:

- упражнять детей в демонстрации эмоций с последующим обсуждением возможных причин переживания;

- побуждать детей к вербализации собственного эмоционального состояния, демонстрировать понимание чувств ребенка;

- объяснять причины возникновения отрицательных эмоций, использовать методы рисуночной терапии (объяснить, например, что гнев часто является результатом ощущения непонимания, обиды, отвержения, страха, вины или фрустрации; попросить детей нарисовать ситуацию, над которой они потеряли контроль, и идентифицировать чувство, вызвавшее гнев; распределить детей по парам и предложить рассказать друг другу об изображенном);

- вовлекать детей в обсуждение позитивных способов регуляции гнева, печали, чувства одиночества или иных негативных переживаний (в качестве позитивных способов регуляции могут выступать самовнушение, разговор с друзьями, просмотр изображений, упражнения, разговор со взрослым, описание чувств и пр.);

- проигрывать варианты эмоционального реагирования в типичных ситуациях эмоционально напряженного взаимодействия между детьми (например, когда кто-нибудь говорит ребенку: «Тебя никто не любит»), обсуждать с детьми характерные особенности детей, владеющих и не владеющих самоконтролем;

- развивать самосознание и мотивацию детей посредством побуждения их к описанию или изображению того, что они делают хорошо, какими они хотят быть, что они хотят делать в будущем;

- обучать упражнениям, восстанавливающим душевное равновесие и позволяющим снять напряжение (остановиться, сделать глубокий вдох, удержать его, считая до пяти, выдохнуть и, по необходимости, повторить еще раз; напрячь мышцы тела, сосчитать до пяти и расслабиться и др.);

– предоставлять детям возможность собственного выбора действий и принятия решений, не допуская при этом нанесения детьми ущерба себе или другим людям, а также порчи имущества;

– руководить поведением детей и устанавливать ограничения, демонстрируя при этом поддержку: сказать ребенку, каких действий вы от него ожидаете; в случае необходимости увести ребенка с «места происшествия», обсудить чувства и правила поведения после того, как он успокоится; привлечь ребенка к процессу принятия решения относительно собственного поведения при возобновлении предыдущей деятельности, помочь возобновить деятельность и действовать более успешно; при возобновлении неэффективного поведения вновь увести ребенка и повторить последовательность шагов, начиная с обсуждения чувств [8; 9; 10].

Совершенно очевидно, что педагогическое участие взрослого в формировании у детей умения регулировать эмоции ограничивается не только его активной позицией по отношению к эмоционально напряженному взаимодействию детей, но, прежде всего, требует умения контролировать собственные слова, действия и эмоции.

#### Библиографический список

1. Белкина, В. Н. Проблема эмоциональной регуляции социального поведения ребенка [Текст] /

В. Н. Белкина, И. О. Карелина // Дошкольник и младший школьник: проблемы воспитания и образования: материалы конференции «Чтения Ушинского» педагогического факультета ЯГПУ. – Ярославль, 2003. – С. 116–122.

2. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности [Текст] / Л. И. Божович. – М.; Воронеж, 1995.

3. Бреслав, Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения [Текст] / Г. М. Бреслав. – М., 1990.

4. Запорожец, А. В. Избранные психологические труды [Текст]: в 2-х т. / А. В. Запорожец. – М., 1986. – Т. 1. Психическое развитие ребенка.

5. Лафренье, П. Эмоциональное развитие детей и подростков [Текст] / П. Лафренье. – СПб., 2004.

6. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст]: в 2-х т. / С. Л. Рубинштейн. – М., 1989. – Т. 2. Ч. 5.

7. Boyd, J., Barnett, W. S., Bodrova, E., Leong, D. J., Gomby, D. Promoting Children's Social and Emotional Development Through Preschool Education (2006) / <http://www.nieer.org>

8. Davies, L. The Essential Skill of Self-Control (12/2001) / <http://www.kellybear.com>

9. Davies, L. Emotional Intelligence: An Essential Component of Education (10/2000) / <http://www.kellybear.com>

10. Dealing with Feelings: Emotional Health / <http://www.pbs.org>