

УДК 159.922.7

DOI: 10.24045/aps.2017.1.3

ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯЦИИ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ ДЕТЬМИ 5–7 ЛЕТ

И. О. Карелина

*Кандидат педагогических наук, доцент
г. Рыбинск, Россия*

THE PECULIARITIES OF REGULATION OF NEGATIVE EMOTIONS BY CHILDREN AGED 5–7

I. O. Karelina

*Candidate of Pedagogical Sciences
assistant professor
Rybinsk, Russia*

Abstract. The article is devoted to the problem of studying the peculiarities of emotion regulation by senior preschoolers. The study subject is the emotion regulation strategies of sadness, anger, and fear used by children aged 5–7 in emotiogenic situations that are personally meaningful for them. Based on the analysis of data study the author concludes that preschoolers can better to control of their own emotional displays in various social contexts, subject to their awareness in behavioral strategies of emotion regulation (e.g., attention switching, search for emotional support) and metacognitive emotion regulation strategies (changing thoughts, changing goals).

Keywords: emotion regulation; emotion regulation strategies; levels of arbitrary emotion regulation.

Регуляция эмоций в широком смысле слова относится к процессам, посредством которых мы воздействуем на возникновение у нас определенных эмоций, их переживание и выражение [3, р. 497]. Перспективность исследования различных аспектов регуляции эмоций у детей обусловлена прежде всего тем, что умения получить доступ к собственным эмоциям, управлять эмоциями и сообщать о них окружающим определяют успех соци-

ального взаимодействия и составляют эмоциональную компетентность дошкольников.

Произвольность эмоциональных процессов – способность подчинять свои непосредственные желания сознательно принятым намерениям – и осознанное воспроизведение социальных норм поведения относятся к числу существенных новообразований конца дошкольного детства [1]. В этот период повышается осведомленность детей о произ-

вольной регуляции эмоций: они осознают возможность контроля эмоциональных переживаний и могут использовать некоторые *метакогнитивные стратегии регулирования эмоций*, требующие осознания взаимосвязи целей, мыслей и эмоций, что в свою очередь предполагает употребление детьми терминов, обозначающих ментальные состояния («думать», «представить себе», «хотеть» и др.), и высказываний о том, что изменение в одном из психических состояний приведет к снижению негативных эмоций или к усилению положительных эмоций [2].

Поясним, что метакогнитивное регулирование – это один из типов регуляции эмоций наряду с такими *поведенческими регуляционными стратегиями*, как, например: *выбор ситуации* – принятие мер с целью увеличения вероятности участия в ситуации, связанной с ожидаемым возникновением желательных эмоций, и уменьшения вероятности попадания в ситуацию, которая приведет к возникновению нежелательных эмоций; *модификация ситуации* – приложение усилий для изменения ситуации и ее эмоционального воздействия; *переключение внимания* – отвлечение от эмоциональных аспектов ситуации или от ситуации в целом; *модуляция эмоциональной реакции* – относительно прямое воздействие на физиологические, импрессивные или поведенческие реакции (подавление эмоции, использование физических упражнений и релаксации) [3].

Как отмечают исследователи, дети 5–6 лет в рассказах о событиях, вызвавших у них эмоции печали,

гнева или страха, чаще ссылаются на следующие стратегии регуляции эмоций: сохранение или замена цели, поиск социальной поддержки и метакогнитивная стратегия (изменение мыслей) для снижения гнева; метакогнитивные стратегии, замена цели, социальная и эмоциональная поддержка для регулирования печали; стратегия изменения мыслей, поиск эмоциональной и социальной поддержки для ослабления собственных страхов [2].

Анализ результатов констатирующего эксперимента, проведенного под нашим руководством в старшей и подготовительной группах детей дошкольного возраста 2 образовательных организаций г. Рыбинска, позволил нам, с одной стороны, выделить используемые детьми 5–7 лет стратегии регуляции эмоций грусти, злости, страха и подтвердить данные об осведомленности детей о стратегиях метакогнитивного регулирования эмоций, с другой стороны, охарактеризовать ситуации возникновения у дошкольников негативных эмоций и имеющиеся у них трудности в управлении эмоциями.

На основании анализа протоколов беседы на осознание детьми собственных эмоций (Т. А. Данилина, В. Я. Зедгенидзе, Н. М. Степина, уровневая дифференциация И. О. Карелиной) мы составили перечень лично значимых для дошкольников отрицательных эмоциональных ситуаций, выделили типичные варианты их эмоционального реагирования в этих ситуациях и стратегии регуляции эмоций грусти, злости и страха с учетом уровня сформированности у де-

тей произвольной регуляции эмоций, который мы определили по результатам наблюдения и оценки эмоциональных проявлений детей 5–7 лет в дошкольной группе (Г. Б. Степанова, модификация И. О. Карелиной).

Поясним, что высокому уровню произвольной регуляции эмоций (19,1 % детей) соответствует выраженный контроль за эмоциональными проявлениями в различных социальных контекстах и в индивидуальной деятельности; дети со средним уровнем регуляции эмоций (33,3 %) не всегда контролируют интенсивность мимических и поведенческих проявлений при переживании той или иной эмоции в различных ситуациях социального взаимодействия; низкий уровень произвольной регуляции эмоций (47,6 % детей) определяется при отсутствии контроля за эмоциональными и поведенческими проявлениями, наличии неадекватных эмоциональных реакций по силе.

Далее рассмотрим эмоциогенные ситуации и стратегии регуляции негативных эмоций детьми старшего дошкольного возраста.

Основные причины возникновения у детей эмоционального состояния *грусти* связаны с отсутствием общения с родителями и друзьями («Когда папа уезжает в командировку», «Если мои друзья уходят от меня, то мне становится грустно» – 29,1 % ответов), с проявлениями агрессии со стороны сверстников («Когда меня обижают» – 25 %) и отсутствием развлечений, пассивностью («Мне грустно, когда ничем себя занять» – 25 %). Источ-

никами негативных переживаний также являются семейные конфликты («Когда мама с папой ругаются» – 8,3 % ответов), ситуация неуспеха, необходимость посещать детский сад или, напротив, отсутствие контакта со сверстниками (по 4,2 % ответов).

Как видим, отрицательное эмоциональное самочувствие детей – следствие их неудовлетворенных потребностей в притязании на признание взрослых (родителей) и сверстников и стремления сохранить с ними положительные отношения, потребностей в активной деятельности, достижении успеха в деятельности.

Мы убедились, что, независимо от уровня сформированности произвольной регуляции эмоций, дошкольникам сложно самостоятельно справиться с переживаниями грусти, которые сопровождаются мимическими изменениями, плачем и пассивностью (таблица 1).

Вместе с тем дети с выраженным контролем за эмоциональными проявлениями стараются переключить внимание и отвлечься от негативных переживаний, используют метакогнитивную стратегию изменения целей для облегчения состояния грусти. Дети со средним уровнем произвольной регуляции эмоций чаще ссылаются на поиск эмоциональной поддержки для улучшения эмоционального самочувствия. И наоборот, дети с низким уровнем регуляции эмоций только в единичном случае сообщают о попытках переключения внимания для снижения грусти: в основном они действуют в соответствии с непосредственными эмоцио-

нальными побуждениями или вовсе не могут дифференцировать собственные действия («Грущу»).

Таблица 1

Стратегии регуляции отрицательных эмоций детьми 5–7 лет

Кол-во ответов в %, примеры ответов (без учета 16,9 % неадекватных и 3,1 % отрицательных ответов по всем эмоциональным модальностям)		
Грусть	Злость	Страх
Реагирование в соответствии с непосредственными эмоциональными побуждениями		
40,9 («Когда очень грустно, я плачу», «Не улыбаюсь»).	57,1 («Дерусь», «Ругаюсь», «Топая ногами и кричу»).	36,4 («Убегаю», «Прячусь», «Прячусь под одеяло»).
Переключение внимания (отвлечение)		
18,2 («Можно пойти поиграть во что-нибудь интересное, например, в домино»).	9,5 («Я отворачиваюсь или ухожу», «Ухожу куда-нибудь»).	4,5 («Сильно закрываю глаза»).
Поиск эмоциональной поддержки		
9,1 («Прошу, чтобы меня пожалели»).	-	18,2 («Я иду к маме», «Иду к папе»).
Модуляция эмоциональной реакции (подавление эмоции, релаксация)		
-	14,3 («Сижусь одна и ни с кем не разговариваю», «Я делаю вдох, и потом у меня всё получается»).	4,5 («Я хочу убежать, но мама говорит: “Не бежать!” Приходится заморозиться на месте»).
Выбор ситуации		
-	-	9,1 («...мама говорит, что нельзя разговаривать на улице с незнакомыми. Я и не разговариваю»).
Метакогнитивные стратегии регулирования эмоций		
9,1 («Я придумываю себе игру или какое-нибудь занятие, и становится веселее»).	-	9,1 («Я думаю о хороших зайчиках... и поэтому мне не так сильно страшно»).

Эмоциональное состояние **злости** возникает у детей в следующих ситуациях: неудовлетворенность собственными действиями или чем-либо («Когда что-то не получается», «Когда мне что-то не нравится» – 27,3 % ответов); проявления агрессии в детской группе («Когда дерутся и кидают игрушки» – 18,2 %); неодобрение («Я злюсь, когда меня ругают»), наказание («Когда меня наказывают») и запрет («Я злюсь, когда мне что-то запрещают... когда не разрешают играть в то, что я хочу») – по 13,6 % ответов; конфликтное взаимодействие («Когда с братом ругаюсь» – 4,6 %). Уточним, что некоторые

дошкольники не смогли выделить конкретные эмоциогенные ситуации («Всегда», «Не бывает, что я злюсь»), поэтому 9,1 % составили неадекватные ответы.

Можно заключить, что основной источник злости – неудовлетворенность ребенка собой, содержанием взаимодействия со взрослыми и сверстниками и вариантом развития событий.

Как видим из таблицы 1, большинство дошкольников 5–7 лет руководствуются непосредственными эмоциональными побуждениями при переживании злости – это дети с низким и средним уровнями произвольной регуляции эмоций. Заметим, что для мальчиков характерны проявления вербальной и физической агрессии («Могу накричать», «Дерусь»), для девочек – обидчивость и вербальная агрессия («Я обижаюсь и плачу», «Когда я злюсь, я ругаюсь, но не дерусь»). Дети с низким уровнем регуляции эмоций также не могут соотнести собственные переживания и действия, дают отрицательные («Не знаю») и неадекватные ответы («Я сижу, играю») и вместе с тем предпринимают попытки переключения внимания. Об использовании стратегии модуляции эмоциональной реакции для облегчения гнева (подавление эмоции, релаксация) сообщают только дети с высоким уровнем регуляции эмоций.

В сообщениях детей о собственных **страхах** находят отражение возрастные страхи дошкольников: страх темноты («Мне страшно, когда вдруг выключается свет» – 22,7 % ответов); боязнь некоторых

животных («Особенно страшно видеть большую собаку – вдруг она меня укусит?» – 22,7 %); страх одиночества («Когда сижу дома один», «Когда я теряюсь» – 22,7 %); боязнь заболеть, нападения и замкнутого пространства (по 4,6 % ответов). У части детей вопрос «Когда тебе страшно?» вызывает беспокойство: они либо не могут сформулировать ответ (9,1 %), либо отвечают неадекватно («Не бывает такого» – 9,1 %).

Старшие дошкольники, испытывающие трудности в произвольной регуляции эмоций, не могут сдерживать непосредственные эмоциональные побуждения при переживании страха (таблица 1). Отличия заключаются в том, что дети с низким уровнем регуляции эмоций также дают неадекватные ответы, отражающие недифференцированные представления об эмоции («Что ты делаешь, когда тебе страшно?» – «Пугаюсь»), отказываются отвечать и, реже, обращаются за эмоциональной поддержкой к близким взрослым, пытаются отвлечься или подавить выражение эмоции. Напротив, дети со средним уровнем регуляции эмоций сообщают об использовании поведенческих стратегий (поиск эмоциональной поддержки, выбор ситуации) для ослабления страха.

Наконец, дети 5–7 лет с высоким уровнем регуляции эмоций наряду с избеганием ситуаций, которые могут привести к появлению страха, и поиском эмоциональной поддержки сообщают об использовании метакогнитивной стратегии изменения

мыслей для повышения эмоциональной уверенности.

На основании количественного анализа ответов старших дошкольников с различными уровнями сформированности произвольной регуляции эмоций о вариантах их эмоционального реагирования в отрицательных эмоциогенных ситуациях мы пришли к следующему заключению:

– дети с низким уровнем регуляции эмоций реагируют в соответствии с непосредственными эмоциональными побуждениями (43,3 % ответов), дают неадекватные и отрицательные ответы, свидетельствующие о неумении соотносить эмоциональные переживания и связанные с ними действия (36,7 %); предпринимают попытки переключения внимания (13,3 %) и, реже, подавления эмоциональных проявлений и обращения за эмоциональной поддержкой (по 3,3 % ответов);

– дошкольники со средним уровнем произвольной регуляции эмоций также руководствуются непосредственными побуждениями (57,1 % ответов), но реже испытывают трудности в выделении собственных действий, соответствующих переживаниям грусти, страха и злости (9,5 %); они используют не только поведенческие стратегии регулирования эмоций, такие как поиск эмоциональной поддержки (19 %), переключение внимания (4,8 %) и выбор ситуации (4,8 %), но и указывают на возможность изменения цели для ослабления негативных эмоций (4,8 %);

– дети 5–7 лет, не испытывающие затруднений в осуществлении

контроля за эмоциональными проявлениями в различных ситуациях социального взаимодействия, используют для регуляции отрицательных эмоций метакогнитивные стратегии изменения целей и мыслей и стратегию модуляции эмоциональной реакции (по 21,4 % ответов), переключаются на другую деятельность (14,3 %), осуществляют выбор эмоциональной ситуации и поиск эмоциональной поддержки (по 7,1 % ответов). Вместе с тем некоторые дошкольники преимущественно при переживании грусти действуют в соответствии с непосредственными эмоциональными побуждениями (28,6 %).

Следовательно, старшие дошкольники, осведомленные о стратегиях регуляции отрицательных эмоций, лучше контролируют эмоциональные проявления в действительности, то есть в условиях взаимодействия со взрослыми и сверстниками и в индивидуальной деятельности.

Принимая во внимание выделенные нами лично значимые для детей отрицательные эмоциогенные ситуации, хотелось бы особенно подчеркнуть, что задача обучения детей 5–7 лет навыкам регуляции эмоций должна решаться в условиях организации совместной образовательной деятельности с детьми, ориентированной на удовлетворение потребностей дошкольников в эмоциональной близости с воспитателем и родителями, в притязании на признание сверстников и достижения успеха в деятельности для снижения частоты возникновения нега-

ТИВНЫХ ЭМОЦИЙ И ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ.

Библиографический список

1. Бреслав Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения. – М. : Педагогика, 1990. – 144 с.
2. Davis E. L., Levine L. J., Lench H. C., & Quas J. A. Metacognitive Emotion Regulation: Children’s Awareness that Changing Thoughts and Goals Can Alleviate Negative Emotions // *Emotion*. – 2010. – № 10 (4). – P. 498–510. doi:10.1037/a0018428.
3. Gross J. J. Emotion Regulation // *Handbook of emotions* / M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, L. F. Barrett. – 3rd ed. – New York : The Guilford Press, 2008. – P. 497–512.
1. Breslav G. M. Jemocional'nye osobenosti formirovanija lichnosti v detstve: Norma i odklonenija. – M. : Pedagogika, 1990. – 144 s.
2. Davis E. L., Levine L. J., Lench H. C., & Quas J. A. Metacognitive Emotion Regulation: Children’s Awareness that Changing Thoughts and Goals Can Alleviate Negative Emotions // *Emotion*. – 2010. – № 10 (4). – P. 498–510. doi:10.1037/a0018428.
3. Gross J. J. Emotion Regulation // *Handbook of emotions* / M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, L. F. Barrett. – 3rd ed. – New York : The Guilford Press, 2008. – P. 497–512.

© Карелина И. О., 2017.