



УДК 159.922.7

DOI: 10.24045/pp.2017.1.19

ОСОБЕННОСТИ ОСОЗНАНИЯ СОБСТВЕННЫХ ЭМОЦИЙ ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

И. О. Карелина

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

THE PECULIARITIES OF AWARENESS OF THEIR OWN EMOTIONS BY SENIOR PRESCHOOLERS

I. O. Karelina

*Candidate of Pedagogical Sciences
assistant professor
Rybinsk, Russia*

Abstract. The study object is the process of development of awareness and verbalization of emotions by senior preschoolers as one of the aspects of cognitive component development of their emotional sphere. The concept “awareness of emotions” is considered as a component of emotional intelligence, that is knowledge about own internal states, which is expressed in verbal categories. The data of empirical study of peculiarities of awareness and verbalization of emotional states (“pleasure”, “displeasure”, “joy”, “sadness”, etc.) by children aged 5–7 are discussed.

Keywords: awareness of emotions; emotional intelligence; verbalization of emotions; theory of mind.

*...Осознать свое чувство – значит не просто испытать его...
Основы чувства не в замкнутом
внутреннем мире сознания, они в
выходящих за пределы сознания
отношениях личности к миру...
С. Л. Рубинштейн*

Под *осознанием эмоций* понимается знание о собственном состоянии, выраженное в словесных (знаковых) категориях. Характерная особенность осознания эмоций – включение полученных сигналов в систему информации о себе, о мире, об эмоциях, упорядоченную и организованную соответственно социально выработанной и усвоенной индивидом системе значений [5]. С позиции отечественной психологии способность к осознанию эмоций следует рассматривать как высшую психическую функцию, поскольку знаковая организация – важнейший отли-

чительный признак всех высших психических функций [1].

В зарубежной психологии способность идентифицировать собственные эмоции рассматривается в структуре *эмоционального интеллекта*, который определяется как «...способность воспринимать и выражать эмоции, понимать и использовать их, а также управлять эмоциями так, чтобы содействовать личностному росту» [7, p. 535]. В частности, восприятие, оценка и выражение собственных эмоциональных состояний считаются базовыми навыками обработки эмоциональной информации и составляют один из компонентов эмоционального интеллекта – восприятие эмоций [7].

Особенно важным мы считаем тезис о том, что формирование сознательной репрезентации эмоций является частным случаем возникновения способности к регистрации и регуляции различных внутренних процессов и лежит в основе процессов кон-



троля над эмоциями [5]. Следовательно, осознание детьми эмоций – необходимое условие развития у них умения контролировать эмоции и способности ориентироваться в эмоциональной реальности.

Средством осознания эмоциональных состояний и одним из эмоциональных новообразований дошкольного детства следует считать *язык эмоций* – термины, обозначающие радость, страдание, страх, гнев и другие эмоциональные переживания; термины, отражающие намерения говорящего оказать влияние на эмоциональные состояния других людей; относящиеся к эмоциям термины в контексте сложной структуры ситуаций межличностного взаимодействия [6].

Несмотря на то, что дети начинают давать наименование собственным эмоциям и обсуждать возникшие в прошлом и будущие эмоции в период между 1,5 и 3 годами [6], а в 4 года уже способны объяснить причины возникновения у себя радости, печали, гнева и страха со ссылкой на стандартные явления [4], осмысленная ориентировка в собственных переживаниях возникает только к 7 годам, когда ребенок «...открывает сам факт своих переживаний» [1, с. 379].

Следует констатировать, что изучению проблемы осознания эмоций детьми 5–7 лет посвящено значительно меньше отечественных исследований, чем изучению особенностей восприятия детьми эмоций по выражению лица. Установлено, что к 5–6 годам дети достигают уровня субъекта в развитии «модели психического» – способности к пониманию ментального мира и приписыванию ментальных состояний (мнений, желаний, установок, эмоций) себе и другим – и начинают свободно отражать в рисунках собственные эмоции [4]. В возрасте 5–7 лет дошкольники способны адекватно дифференцировать эмоции грусти, страха, радости, злости, спокойствия, удивления (по степени уменьшения коли-

чества осознающих эти эмоции детей) [3] и выделить в качестве источника собственных эмоциональных переживаний ситуации взаимодействия с другими людьми, особенно со сверстниками [2].

Особенности осознания эмоций детьми старшего дошкольного возраста были конкретизированы нами в ходе эмпирических исследований когнитивного компонента эмоциональной сферы детей (2007–2015 гг.), проведенных под нашим руководством на базе 14 образовательных организаций Ярославской области: дошкольных образовательных учреждений № 3, 6, 26, 43, 49, 57, 63, 70, 88, 104, 109 г. Рыбинска; средней общеобразовательной школы № 5 (дошкольные группы) г. Рыбинска, Групп детей дошкольного возраста Рыбинского педагогического колледжа, Октябрьского детского сада Некоузского района. Общее количество участвовавших в обследовании детей 5–7 лет – 264 ребенка.

Основным диагностическим средством являлась беседа на осознание детьми собственных эмоциональных состояний (Т. А. Данилина, В. Я. Зедгенидзе, Н. М. Степина), включающая перечень вопросов о ситуациях, объектах и действиях, связанных с переживаниями удовольствия-неудовольствия – эмоционального тона ощущений или «предэмоций» – и фундаментальных эмоций: радости, грусти, страха, злости, удивления. Уточним, что данные беседы сопоставлялись с данными наблюдения «Оценка эмоциональных проявлений ребенка в детской группе» (Г. Б. Степанова, модификация И. О. Карелиной).

При осуществлении уровневой дифференциации осознания детьми эмоций мы руководствовались тем, что полное осознание эмоционального процесса предполагает понимание связей между эмоцией, вызвавшими ее факторами и действиями, к которым она побуждает [5]. В качестве критериев определения уровня осознания



эмоций мы рассматривали адекватность ответов и их развернутость. К адекватным мы относили ответы, где указанные детьми ситуации, объекты и действия соответствовали содержанию эмоциональных модальностей (таблица 1); к неадекват-

ным – недифференцированные представления об эмоциях или выделение несоответствующих той или иной модальности причин и следствий эмоционального реагирования; к отрицательным – молчание, слова «не знаю» или отказ отвечать.

*Таблица 1***Осознание детьми 5–7 лет собственных эмоциональных состояний**

Вопросы к беседе	Примеры адекватных ответов и источники эмоциональных переживаний детей
1. Что ты любишь?	<ul style="list-style-type: none">– «С мамой ходить по магазинам», «Заниматься с воспитателями», «Играть с сестренкой (совместная деятельность со взрослыми и сверстниками);– «Я люблю играть. У нас в группе – там – есть шкаф с костюмами, мне нравится мерить их на себя»; «Я очень люблю, когда прихожу домой, петь и танцевать. В выходные – заниматься зарядкой, иногда читать» (деятельность или действия, совершаемые ребенком);– «Люблю солнышко» (природные явления);– «Трансформеров, шарики, телевизор» (предметы, удовлетворяющие бытовые потребности).
2. Что ты не любишь?	<ul style="list-style-type: none">– «Когда со мной не играют», «Обижают, стучают» (отсутствие социальных контактов, нарушение правил поведения в детской группе);– «Не люблю болеть», «Я не люблю играть одна, мне одной скучно» (деятельность самого ребенка);– «Я особенно не люблю жаб – они такие противные! Не люблю мух, комаров, потому что летают вокруг. Я не люблю, как убивают природу, рубят деревья» (природная среда);– «Я не люблю машины – они такие скучные! Не такие, как вертолёты, и летать не умеют» (предметная среда).
3. Когда тебе весело?	<ul style="list-style-type: none">– «Мне бывает весело, когда меня мама смешит, когда мы с ней ходим в зоопарк, цирк; когда гуляем вместе все – мама и папа»; «Мне весело, когда мы с ребятами вместе играем и смеёмся»; «Весело, когда мы с сестрой смотрим “Машу и медведя” (взаимодействие со взрослыми и сверстниками);– «Весело, когда играю»; «Мне весело, когда мы играем в “Больницу”: я превращаюсь в доктора и лечу других детишек от разных болячек» (деятельность, совершаемая самим ребенком).



4. Что ты делаешь, когда тебе весело?	– <i>«Играю с друзьями», «Прыгаю, бегаю, смеюсь»; «Когда мне весело, я люблю рисовать, например, корабли. Ещё я люблю играть, когда мне весело».</i>
5. Когда тебе грустно?	– <i>«Грустно, когда спрашиваю у мамы: “Можно мне собачку, кошечку?”, – а она говорит: “Нет”»; «Когда у нас дома нет гостей, без ребят грустно. Нет друзей – скучно мне одному» (отсутствие социальных контактов или неудовлетворенность их содержанием);</i> – <i>«Когда у меня что-то не получается», «Мне грустно, когда нечем себя занять, когда скучно» (неудовлетворенность собой, пассивность);</i> – <i>«Когда дождик идет» (природные явления).</i>
6. Что ты делаешь, когда тебе грустно?	– <i>«Сижусь и грущу», «Когда очень грустно, я плачу»; «Я плачу и иду к маме – она пожалеет»; «Я играю в «Винкс» и мне от этого становится повеселее».</i>
7. Когда тебе страшно?	– <i>«Когда мама долго не приходит», «Когда мальчики пугают» (отсутствие социальных контактов, проявления агрессии со стороны);</i> – <i>«Я боюсь, когда сплю, во сне, потому что мне снятся страшные звери»; «Страшно, если монстры какие-нибудь из кино снятся» (неприятные сновидения, эпизоды из фильмов ужасов);</i> – <i>«Страшно, когда темно и дождь капает. Я лежу, слушаю – стучит. Очень страшно!»; «Особенно страшно видеть большую собаку. Вдруг она меня укусит?» (природные явления, животные);</i> – <i>«Боюсь страшных книжек» (детская художественная литература).</i>
8. Что ты делаешь, когда тебе страшно?	– <i>«Дрожу», «Прячусь», «Убегаю к маме или папе», «Когда мне страшно, я иногда прячусь под одеяло. Смотрю телевизор, потому что он отвлекает».</i>
9. Когда ты злишься?	– <i>«Я злюсь, когда меня ругают, особенно я не люблю, когда меня наказывают»; «Я злюсь, когда мне что-то запрещают. Особенно злюсь, когда не разрешают играть в то, что я хочу» (неодобрение действий ребенка взрослыми, наказание, запрет);</i> – <i>«Когда дерутся и кидают игрушки», «Когда мальчики обзываются и берут без спроса мои игрушки» (нарушение правил поведения в группе, проявления агрессии со стороны сверстников);</i> – <i>«Когда что-то не получается», «Злюсь, когда у меня не получается решить задачу»; «Когда мне что-то не нравится» (неуспех в деятельности, дискомфорт).</i>
10. Что ты делаешь, когда злишься?	– <i>«Когда я злюсь, я ругаюсь, но не дерусь»; «Топая ногами и кричу», «Я отворачиваюсь или ухожу», «Когда я злюсь, я ни с кем не разговариваю».</i>



11. Когда ты удивляешься?	<ul style="list-style-type: none">– «Когда воспитатель показывает что-то интересное», «Когда мама делает мне сюрпризы», «Когда мне делают что-то приятное» (действия окружающих);– «Я удивляюсь, когда случается что-то, чего я не жду. Вот недавно я уронила дома кружку – очень удивилась!»; «Когда узнаю много нового» (собственные действия, познавательная деятельность ребенка);– «Выпадает первый снег – все беленькое! Ой-ой, красота!» (природные явления);– «Я удивляюсь, когда я вижу новый предмет... или новую игрушку у нас в группе» (предметная среда).
---------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Как видим, в содержании представлений старших дошкольников о собственных эмоциональных состояниях различной модальности находят отражение: разнообразные *ситуации общения и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками* и, что немаловажно, степень удовлетворенности детей содержанием социальных контактов; *собственные действия и деятельность ребенка*, в том числе ситуации успеха-неуспеха в деятельности, которые являются важными для развития у него самооценки, мотивов действий, отношения к сверстникам; *природные явления и природная среда*, что вполне объяснимо, так как в понимании детьми 5–7 лет содержательной стороны слов, обозначающих эмоции, отображаются ситуационные реакции, в частности, окружающая обстановка (по данным исследования Н. В. Соловьевой).

Заметим, что предметная среда реже указывается дошкольниками в качестве причины возникновения собственных переживаний: в основном, удовлетворяющие бытовые потребности детей предметы перечисляются ими как источник удовольствия-неудовольствия, а изменения в предметной среде – как источник удивления.

Ситуации, объекты и действия, вызывающие у дошкольников чувство страха, являются отражением доминирующих

возрастных страхов детей 5–7 лет, таких как боязнь страшных сновидений, некоторых животных, сказочных персонажей, нападения, темноты и пр.

Перечислим варианты уровневой дифференциации ответов старших дошкольников, отражающих особенности осознания ими эмоций.

Подгруппа детей со *средним уровнем осознания собственных эмоциональных состояний* является самой многочисленной (55,7 % детей). К особенностям этого уровня осознания эмоций следует отнести:

- умение детей выделить причины возникновения собственных эмоций различной модальности и дать краткий ответ, который становится развернутым при условии дополнительных вопросов взрослого. Например, Саша 3. (5 лет) на вопрос «Когда тебе грустно?» сначала отвечает кратко: «Когда со мной никто не играет». Дополнительный вопрос «А еще когда ты грустишь?» позволяет мальчику вспомнить ситуации из собственного эмоционального опыта и дать подробный ответ: «А еще когда я один дома. Когда я болею и мама уходит, чтобы мне купить лекарства. Еще когда мама уходит на работу ночью и я один ночью»;

- указание детьми одних и тех же действий, соответствующих различным эмоциональным состояниям как положи-



тельной, так и отрицательной модальности, например: «Что ты делаешь, когда тебе весело?» – «Играю»; «Что ты делаешь, когда тебе грустно?» – «Играю с другими детьми»; «Что ты делаешь, когда злишься?» – «Я сижу, играю»;

– затруднения при выделении ситуаций, объектов и действий, вызывающих удивление, и в результате отрицательные («Не знаю») и неадекватные ответы («Когда ты удивляешься?» – «Когда весело», «Никогда», «Я не удивляюсь», «Удивляюсь, когда удивляюсь» и пр.). На сложность дифференциации детьми 5–7 лет данной эмоции обращает внимание и Е. М. Листик [3]. По-видимому, удивление является для старших дошкольников пока еще неосознанным чувством, так как осознанное чувство предполагает его соотнесенность с определенным предметом или лицом, которое его вызывает (С. Л. Рубинштейн).

Около четверти старших дошкольников (22 %) имеют *низкий уровень осознания эмоциональных состояний*, который характеризуется:

– умением детей выделить ситуации, связанные с переживаниями удовольствия-неудовольствия и 2–3 основных эмоций, дать краткий адекватный ответ. Например, Аля Б. (5 лет 5 мес.) перечислила следующие ситуации из эмоционального опыта: удовольствие – «играть с мамой», неудовольствие – «когда со мной не дружат», радость – «когда девочки со мной играют», грусть – «когда меня обижают», злость – «когда мама ругает». Назвать ситуации возникновения эмоций страха и удивления и установить взаимосвязь между действиями и эмоциями девочка не смогла.

– трудностями дифференциации собственных отрицательных эмоций и их источника («Когда тебе грустно?» – «Когда мне просто грустно», «Когда прыгаю. Боюсь сломать себе ногу»; «Когда тебе

страшно?» – «Когда мне страшно», «Не бывает такого»);

– неумением установить взаимосвязь между действиями и эмоцией («Что ты делаешь, когда тебе весело?» – «Когда с девочками играю»; «Что ты делаешь, когда тебе грустно?» – «Ничего», «Маме помогаю»; «Что ты делаешь, когда тебе страшно?» – «Цветы ломаю нечаянно»);

– отказом детей отвечать на вопросы, касающиеся их внутренних переживаний («Не хочу ничего говорить, потому что я не знаю»); неумением сформулировать ответ («Не знаю», «Я ещё не придумал»).

Старшие дошкольники с *высоким уровнем осознания эмоций* (22,3 %) способны без затруднений выделить ситуации, объекты и действия, соответствующие каждому из 7 рассматриваемых эмоциональных состояний; передать вербально и эмоционально содержание собственных переживаний; дать адекватный, развернутый ответ, например:

– «Мне грустно, когда я скучаю, когда нужно делать задание, которое я уже делал – это совсем не интересно, поэтому я начинаю грустить. Я стараюсь развеселиться, я придумываю себе другие задания – тогда становится повеселее. А еще можно пойти поиграть во что-нибудь интересное, например, в домино» (Андрей П., 6 лет 6 мес.);

– «Злюсь иногда немного. Я набираюсь капельками злости, “делаю” лицо и сжимаю кулаки. Я очень мало злюсь. Когда я злюсь, я ни с кем не разговариваю» (Маша Г., 6 лет 3 мес.);

– «Мне страшно, когда вдруг выключается свет. Мне кажется, что в темноте что-то есть. Я думаю о хороших зайчиках – мне так мама сказала делать, – и поэтому мне не так сильно страшно» (Настя Б., 7 лет).

Полученные нами данные не только конкретизируют данные отечественных исследований [2; 3; 4], но и согласуются с



выделенными зарубежными исследователями тенденциями развития у дошкольников языка эмоций как средства осознания эмоций [6], где первая тенденция состоит в усложнении способности детей размышлять об эмоциогенных ситуациях, понимании детьми субъективности оценки участниками одного и того же события и осознании того факта, что эмоции могут вызвать продолжительные переживания, которые могут повлиять на дальнейшее поведение в других ситуациях; вторая тенденция заключается в повышении осведомленности детей о произвольной регуляции эмоций.

Таким образом, несмотря на различия в уровнях осознания детьми эмоций, можно заключить, что $\frac{3}{4}$ старших дошкольников достаточно хорошо осознают эмоции удовольствия, радости, неудовольствия, грусти, страха, злости и, частично, удивления в контексте различных ситуаций взаимодействия со взрослыми и сверстниками, а также посредством выделения собственных действий как признаков какого-либо эмоционального состояния. И, главное, в возрасте 5–7 лет дети начинают осознавать, что эмоция – это внутреннее состояние человека.

Библиографический список

1. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4 : Детская психология / под. ред. Д. Б. Эльконина. – М. : Педагогика, 1984. – 433 с.
2. Карелина И. О. Педагогическое сопровождение ребенка в процессе развития у него понимания и вербализации эмоциональных состоя-

ний: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Ярославль, 2004. – 22 с.

3. Листик Е. М. Развитие способности к распознаванию эмоций в старшем дошкольном возрасте: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – М., 2003. – 24 с.
4. Прусакова О. А. Генезис понимания эмоций: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – М., 2005. – 24 с.
5. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. – М. : Прогресс, 1979. – 392 с.
6. Bretherton I. et al. Learning to Talk about Emotions: A Functionalist Perspective // Child Development. – 1986. – V. 57. – No 3. – p. 529–548.
7. Salovey P. et al. Emotional Intelligence // Handbook of emotions / Edited by M. Lewis et al. – New York : The Guilford Press, 2008. – p. 533–547.

Bibliograficheskiy spisok

1. Vygotskiy L. S. Sbornik sochinenij: v 6 t. T. 4 : Detskaja psihologija / pod. red. D. B. Jel'konina. – M. : Pedagogika, 1984. – 433 s.
2. Karelina I. O. Pedagogicheskoe soprovozhdenie rebenka v processe razvitija u nego ponimaniya i verbalizacii jemocional'nyh sostojanij: Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. – Jaroslavl', 2004. – 22 s.
3. Listik E. M. Razvitie sposobnosti k raspoznavanju jemocij v staršem doshkol'nom vozraste: Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. – M., 2003. – 24 s.
4. Prusakova O. A. Genezis ponimaniya jemocij: Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. – M., 2005. – 24 s.
5. Rejkovskij Ja. Jeksperimental'naja psihologija jemocij. – M. : Progress, 1979. – 392 s.
6. Bretherton I. et al. Learning to Talk about Emotions: A Functionalist Perspective // Child Development. – 1986. – V. 57. – No 3. – p. 529–548.
7. Salovey P. et al. Emotional Intelligence // Handbook of emotions / Edited by M. Lewis et al. – New York : The Guilford Press, 2008. – p. 533–547.

© Карелина И. О., 2017.