

- субъективного переживания положительных эмоций, повышение интенсивности отрицательных эмоций; повышение уровня экспрессии отрицательных эмоций в общении детей и педагогов; снижение точности распознавания эмоций у другого человека по невербальной экспрессии и у партнера по диалогу.
2. В диадах контрольной группы ведущим фактором, влияющим на их общение, является недостаток положительных эмоций, а в диадах экспериментальной – усиление.
 3. Снижение точности распознавания старшими дошкольниками эмоций у педагогов носит защитный характер. Коррекция этого дефекта нежелательна, так как может ухудшить отношения педагогов и детей.
- Литература**
1. Авдеева, Н. Н. Формирование личности ребенка в дошкольном возрасте / Н. Н. Авдеева, М. Г. Елагина, С. Ю. Мещерякова // Психологические основы формирования личности / под ред. И. В. Дубровиной, Н. Н. Толстых. – М., 1996.
 2. Галигузова, Л. Н. Становление потребности детей в общении со взрослым и сверстником / Л. Н. Галигузова, М. И. Лисина // Исследования по проблемам возрастной и педагогической психологии / под ред. М. И. Лисиной. – М., 2000.
 3. Лисина, М. И. Пути влияния семьи и детского учреждения на становление личности дошкольника / М. И. Лисина // Психологические основы формирования личности в условиях общественного воспитания. – М., 1979.
 4. Лисина, М. И. Влияние отношений с близкими взрослыми на развитие ребенка раннего возраста / М. И. Лисина // Вопр. психол. – 1991. – № 3. – С. 117 – 124.
 5. Мазитова, Г. Х. Влияние опыта общения на развитие поведения дошкольников: материалы V научной конференции. – М., 2000.
 6. Развитие общения у дошкольников / под ред. А. В. Запорожца и М. И. Лисиной. – М.: Педагогика, 1974.
 7. Смирнова, Е. О. Становление межличностных отношений в раннем онтогенезе / Е. О. Смирнова // Вопр. психол. – 1994. – № 6. – С. 5 – 16.

УДК 159.922.736.2

ХАРАКТЕРИСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА*В. П. Михайлова, О. С. Бритвина, Н. И. Корытченкова, И. А. Фокина*

Общая характеристика эмоциональной сферы младшего школьника, по сравнению с дошкольником, выражается в уменьшении импульсивных реакций, в более длительном выполнении неприятных для него заданий, наличии элементов самоконтроля и соответствии эмоций социальным требованиям. Эти изменения связаны, в первую очередь, с переменой образа жизни ребенка, со сменой ведущей игровой деятельности на учебную, ориентацией ребенка на мнение коллектива сверстников и мнение учителя, авторитет которого в некоторых ситуациях становится выше авторитета родителей. Все это способствует формированию новой системы отношений и более глубокому осознанию своего «я» («я – эмоционального» и «я – социального»).

Мы рассмотрим только «я – эмоциональное». В структуру эмоционального интеллекта (ЭИ) входят следующие характеристики: самооценка, уверенность в себе, ответственность, терпимость, гибкость, эмпатия – способность осознавать и оценивать свои чувства и чувства других людей, уважение к людям. ЭИ обеспечивает развитие личности, ее зрелость. От него зависит успешность не только интеллектуальной, но и всех других видов деятельности.

Формирование каждой подструктуры эмоционального интеллекта требует определенной программы действий взрослых. Так, формирование положительной самооценки и уверенности в себе требует терпимого отношения взрослых к неудачам и ошибкам ребенка, к его слабостям и недостаткам, повышенного внимания к положительным сторонам

его личности. Совместное обсуждение проблем с ребенком с позиции партнерства помогает адекватному самораскрытию участников диалога. Владение способами анализа собственной деятельности приводит к развитию высокого уровня рефлексии, пониманию своего «я» и взгляда на себя со стороны партнера по общению. В противном случае формируются деструктивные отношения, которые ведут к дисгармонии психического развития.

Помочь ребенку осознать свою идентичность, свое социальное, интеллектуальное и эмоциональное «я» – главная задача взрослых в создании крепкого фундамента психического здоровья. Когда же идет постоянное сравнение одного ребенка с другим, а возможности у всех разные, то создается почва для конфликтных переживаний, ведущих к невроту личности, к развитию таких негативных качеств, как зависть, подозрительность, раздражительность, обидчивость и т. д.

Нами были обследованы дети первого класса, которые проучились лишь одну четверть, с помощью тестов «Дом-дерево – человек» и «Моя семья». Считается, что рисунок дома, дерева и человека – это своеобразный автопортрет рисующего человека. С помощью данных рисунков определяется степень защищенности, безопасности ребенка, степень конфликтности, доверия или недоверия к себе, чувства неполноценности и депрессивности. Так, о степени незащищенности свидетельствуют место расположения рисунка на листе бумаги, непропорционально длинные руки и широко расставленные ноги. О высокой тревожности ребенка го-

ворят следующие детали: наличие облаков, сильной штриховки и др. (6, с. 62-67).

О позитивном образе своего «я» говорят такие характеристики, как защищенный, благополучный, самостоятельный, независимый, умный, знающий, компетентный, контролирующий себя и ситуацию, любимый, красивый и принимаемый (3, с. 86).

Сохранение позитивного образа «я» является важной составляющей развития и саморазвития личности, доминантой в конструктивной самореализации человека. У великих педагогов А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинского, Ш. А. Амонашвили была положительная установка на своих воспитанников. Поэтому очень важно выяснить отношение ребенка к себе через невербальные тесты, так как установка на себя определяет отношение и к другим людям. Кроме невербальных рисуночных тестов, разработанных зарубежными психологами Дж. Буком (1948), Р. Бернсом и Кауфманом для диагностики эмоционального интеллекта и внутрисемейных отношений, мы использовали анкеты для изучения импульсивности, агрессивности и тревожности, описанные Г. П. Лаврентьевой и Т. М. Титаренко (3).

Анкеты заполняют как родители, так и воспитатели, или те, кто очень хорошо знает ребенка. Каждый ответ приравнивается одному баллу. Суммируется количество «плюсов», чтобы получить общий балл. Высокий уровень соответствует 15-20 баллам, средний – 7-14 баллам и низкий – 1 – 6 баллам.

Так, Р. Е. (8 лет), обладающий средним уровнем импульсивности, по оценкам взрослых, имеет слабо выраженную агрессивность. Среди четырех признаков агрессивности, выделенных взрослыми, присутствуют следующие: неудачи у него вызывают сильное раздражение, поиски виноватых; часто не по возрасту ворчлив; не может промолчать, когда чем-то не доволен и когда ему кто-то причиняет зло, обязательно старается отплатить тем же. Также у него отмечено четыре признака тревожности: плохо переносит ожидание; не может долго работать, не уставая; ему трудно сосредоточиться на чем-то; не обладает хорошим аппетитом. Какие признаки тревожности выделены через графические методы? Это наличие облаков, сильная штриховка, интенсивно заштрихованные волосы, наличие одного окна в доме и другого на крыше, но с решетками.

О трудностях в общении (закомплексованности) свидетельствуют следующие признаки: отсутствие дверей, крыльца в доме, деталей в лице; о конфликтности, некоторой бесчувственности свидетельствует отсутствие трубы на крыше; о чувстве неполноценности – отсутствие рук. О скрытности и замкнутости Р. свидетельствует рисунок «Моя семья», где нарисован дом с окнами, а к двери не ведет крыльцо. Об отсутствии теплых семейных отношений говорят фигуры членов семьи, которые далеко стоят друг от друга. Погружение в себя, потеря эмоционального контакта с близкими могут быть следствием конфликтности в семье. Временная самоизоляция ребен-

ка является защитной реакцией на существующее неблагоприятное положение в семье.

У мальчика Н. ярко выражены черты депривации при анализе рисунка «Дом – дерево – человек». Еще точнее, – черты невротической дезинтеграции, которые выражаются в несоответствии требованиям взрослых и стремлении оставаться самим собой (1, с. 47). Это противоречие является источником постоянной аффективной напряженности и снижает адаптивный потенциал школьника. При вхождении в новый коллектив, а проучился Н. всего одну четверть в первом классе, он испытывает большую напряженность в отношениях с первоклассниками. Ярко выражен негативный эмоциональный фон: большая тревожность, недоверие к себе, чувство неуверенности, неполноценности и даже враждебности. О трудностях в общении свидетельствуют такие признаки на рисунке: отсутствие дверей, единственное окно и то без рамы.

Конфликт, фрустрация, неудовлетворенная потребность в общении у ребенка отражены через отсутствие трубы на доме и нарисованную собачью будку (желание иметь в своих друзьях хотя бы собаку). Одиночество первоклассника ярко проявилось и в рисунке «Моя семья». Из членов семьи он нарисовал только бабушку в шутовском колпаке, исключив себя. Это соответствует переживаниям чувства неполноценности и отвержения, непризнание себя в целом и поиск самоутверждения и самораскрытия. Поиск надежного положения в своем кругу отражается и в рисунке «Дерево». Ствол дерева очень сильно расширяется книзу, а верхушка его заострена. Листья дерева как будто брошена сверху и не связана никак со стволом. Это попытка ребенка уйти от реальности в мечты и игровые ситуации.

Потребности, которые ярко выражены в этих рисунках: потребность в безопасности; желание, стремление оградить себя от неприятностей; потребность в общении со сверстниками; огромное желание избавиться от негативного отношения к себе, дискомфорта, которые делают его поведение импульсивным и даже враждебным по отношению к окружающим.

Чувство неприятия себя может ожесточить ребенка и сделать его изгоем среди сверстников. Поэтому первоочередной задачей для психотерапевта является избавление ребенка от стереотипов невротического поведения, от недоверия к людям и себе, от негативных эмоциональных состояний.

Поиск безопасного существования – это главная проблема невротика. И в этом поиске ему больше всего могут помочь только взрослые, способствующие преодолению жизненных трудностей, сохранению его психического здоровья. Страх несоответствия ожиданиям окружающих – самый мощный страх в человеке. Дефицит положительных эмоций при неразвитой эмоционально-волевой регуляции может мешать социально-психологической адаптации и адекватной самореализации личности. А нарушение эмоционально-волевой регуляции ведет к невротическому развитию личности, призна-

ком которой является то, что потребность в любви становится навязчивой и неразборчивой. Сам человек, не способный к любви, требует ее от других: «ты должен любить только меня». Так рождается ревность, которая является причиной многих трагедий (симптом Отелло). Второй признак – крайняя чувствительность к отвержению у лиц с истерическими чертами характера, которая выражается в том, что они жестоко расправляются с теми, кто не отвечает на их ласки. Страх быть отвергнутым и неспособность к любви – главные симптомы невротического развития личности (8, с. 162).

Главная черта эмоционального интеллекта человека – эмпатия, у невротика отсутствует. Он не может встать на точку зрения другого человека и почувствовать его переживания. Невротическое развитие личности по типу астении выражается в беспомощности и неспособности человека выйти из конфликта, в неуверенности, ощущении неполноценности и постоянного ожидания неудачи в ситуации общения и соревнования, когда направлены все силы участников на выполнение того или иного задания.

Обратимся к анализу эмоциональных характеристик тестом ДДЧ ученицы первого класса Саши Л. Из 20 характеристик агрессивности взрослые у нее отметили лишь три: часто не по возрасту ворчлива; не может промолчать, когда чем-то недовольна; воспринимает себя как самостоятельную и решительную. Из 20 признаков тревожности в ней отметили три характеристики: не уверена в себе, в своих силах; не обладает хорошим аппетитом; часто не может сдерживать слезы. По шкале импульсивности было отмечено почти в три раза больше признаков, чем в предыдущих шкалах: легко забывает поручения взрослых, увлекается игрой; это человек действия, рассуждать не любит; горячится во время разговора, часто повышает голос; временами кажется, что она переполнена энергией; когда кто-то кричит на нее, она в ответ тоже кричит; обидчивая, но не злопамятная; всегда находит быстрый ответ, когда ее о чем-то спрашивают; может резко отказаться от еды, которую она не любит.

Рассматривая структуру эмоциональных характеристик девочки Л. С. по рисуночным тестам ДДЧ и «Моя семья», можно найти большое сходство. Так, по этим тестам у нее положительное эмоциональное состояние, хороший контакт с действительностью, преобладают жизнерадостные краски в изображении человеческих фигурок, присутствует солнце – символ света и тепла. У нее развита способность контролировать свои подсознательные импульсы. Она склонна демонстрировать себя и способна нравиться другим. В межличностных отношениях у нее хорошая приспособляемость, она раскована и эмпатична, т. е. понимает переживания других. Девочка понимает значимость мышления, духовной жизни в отношениях, у нее развита рефлексия при интенсивном стремлении к действию. Она находчивая, ловкая, не задерживается на тревожных фактах, обаятельная в отношениях с людьми. Иногда у нее наблюдается замкнутость, но это связано с недоверием к себе, стремлением быть не-

зависимой и властной, что порой вызывает противодействие и непонимание со стороны окружающих. Стремление доминировать может перерасти во власть. Чтобы этого не произошло, необходимо создавать ситуации тренинга лидерских качеств, но с обязательным условием время от времени быть и в роли подчиненного. Принцип сменности руководителей был сформулирован А. С. Макаренко, но актуальность его не снижается и сейчас.

Проанализируем рисунок ДДЧ первоклассника М. М. Мальчик нарисовал городской многоэтажный дом с огромным количеством окон и маленькой дверью без ручки, к которой ведет крыльцо. Крыльцо – символ приветливости и гостеприимства, открытости и дружелюбия. Но дверь, у которой нет ручки, и многоэтажность здания свидетельствуют о трудностях в общении и сосредоточенности на своих проблемах. На крыше дома нарисовано несколько антенн разных форм. Это может говорить о стремлении к контактам и желании общаться. Человек же нарисован схематично и без рук, что также свидетельствует о трудностях в общении и чувстве неадекватности при хорошем интеллекте, о чувстве неполноценности и поиске надежного положения в своем кругу.

О трудностях в общении, большой эмоциональности свидетельствует и рисунок ДДЧ девочки П. У нее нарисован большой сельский дом, но без крыльца, без трубы и дверь без ручки, расположенная в левом углу дома. О закрытости ее чувств, неуверенности в себе говорит единственное окно, занавешенное шторами. Неровная штриховка дома свидетельствует о наличии тревожности и конфликтности ребенка. О незащищенности девочки, о фрустрированности (т. е. неудовлетворенности основных потребностей) свидетельствует и другой рисунок человека, у которого чрезмерно длинные руки без пальцев. Это символизирует непризнание, отвержение его. О стремлении укрепиться в этом беспокойном мире говорит и ствол дерева, нарисованный с нажимом и неодинаковой штриховкой.

Наличие разнообразных штрихов во всех трех рисунках – показатель склонности к тшеславию и даже высокомерию и большого напряжения в духовной жизни первоклассницы. Короткие штрихи – свидетельство импульсивности, недостатка упорства и настойчивости. Из 20 характеристик шкалы «уровень импульсивности» учитель отметил у нее 16. Например:

- это человек действия, рассуждать не умеет и не любит;
- требует к себе внимания и не хочет ждать;
- в играх не подчиняется общим правилам;
- у нее часто меняется настроение;
- временами кажется, что она переполнена энергией;
- горячится во время разговора, часто повышает голос;
- многие вещи ее раздражают, выводят из себя и т. д.

Из шкалы «Уровень агрессивности» были отмечены такие черты:

- любит быть первой, командовать и подчинять себе других;
- неудачи вызывают у нее сильное раздражение, поиски виноватых;
- легко ссорится, вступает в драку;
- в ответ на необычные распоряжения стремится сделать все наоборот;
- иногда она так настаивает на своем, что окружающие теряют терпение;
- воспринимает себя как самостоятельную и решительную;
- очень сердится, если ей кажется, что кто-то подшучивает над ней.

Уровень агрессивности и тревожности у П. средний, а уровень импульсивности – самый высокий.

Общие рекомендации при общении с импульсивным ребенком могут быть следующие:

- поощряйте его во всех случаях, когда он пытается сдерживать себя;
- играйте с ребенком в такие игры, в которых ему легче взять себя в руки;
- обучите ребенка игровым приемам отвлечения от соблазна;
- покажите ребенку разницу между поступком и переживанием. Например, ребенку можно сказать: «Чувствовать злость не хорошо и не плохо. Однако давать волю рукам – это уже поведение, причем недопустимое. Ты вправе сердиться на свою сестру, но ударить ее я тебе не разрешаю» (2, с. 6).

Элизабет Крейри в книге «Я расстраиваюсь» из серии «Учимся владеть чувствами» приводит ряд примеров по избавлению от отрицательных эмоций. Так, Алекс не может научиться кататься на роликовых коньках. Первое его желание – разбить коньки вдребезги. Но постепенно он приходит к выводу, что можно справиться со своими чувствами, если: сделать перерыв, высказать вслух свои переживания, можно попросить помощи у других или посидеть и поплакать и т. д.

Необходимо очень тактичное и умное руководство импульсами растущего ребенка, чтобы не превратить его в озлобленное и враждебное существо. Импульсивность зависит от врожденных свойств нервной системы и наблюдается ярко на втором году жизни, признаками ее являются: нетерпеливость, несдержанность, вспыльчивость, раздражительность, жажда новых впечатлений и непереносимость однообразия. Одни очень импульсивны в новой обстановке, богатой раздражителями, другие – склонны к нервным «срывам» при выполнении однообразной и монотонной работы, третьи – несдержанны и нетерпеливы, когда больны.

Формы борьбы с импульсивностью могут быть самыми разнообразными. Но главное – это формирование рефлексии и эмпатии через осознание своих чувств и переживаний другого человека. Научить «читать» чужие мысли и чувства, предвидеть последствия своих и чужих поступков – важная составляющая воспитательной работы. Некоторые из этих рекомендаций содержатся в пособии «Пси-

хология межличностных отношений» В. П. Михайловой (4). Если не «бороться» с импульсивностью, то это приводит к накоплению нервозности и нервозности. Взрослые должны знать проявления этого негатива.

Черты нервного ребенка:

- постоянное чувство страха; его постоянно все пугает, особенно новое и неизвестное, которое он воспринимает плачем и неудовольствием;
- повышенная реакция на окружающее и даже по отношению к своим внутренним органам: срыгивание, рвота, поносы, запоры. Отрицательно сказываются и погодные условия: он становится вялым и постоянно плачет;
- беспокойный сон: частые пробуждения, вскрикивания, испуги, бормотание. Это беспокойство может быть связано с переполненным желудком или мочевым пузырем, хроническим насморком (5, с. 32);
- ненормальная двигательная активность, либо задержание ее, либо чрезмерное усиление. Активность носит неорганизованный характер. Такой ребенок суетится без толку, бессмысленно и без цели;
- тяжело переживает любые неудачи.

Когда дети радуются своему существованию? Тогда, когда окружены спокойными, дружелюбными и приветливыми людьми, когда взрослые постоянно испытывают интерес к окружающему, сами умеют радоваться легкому дуновению ветерка и солнышку на небе. Этот оптимизм непосредственно передается и ребенку. Положительные эмоции – условия и признаки адаптированности ребенка к школе. Доминирование у большинства первоклассников тревожности – свидетельство того, что период адаптации еще не наступил и требуется кропотливая работа взрослых, чтобы пребывание в школе не закончилось нервным срывом.

Эмоциональное «я» имеет несколько вариантов неблагоприятного развития в случае дезадаптации: акцентуация тревожности, эмоциональной неустойчивости, чрезмерной эффективности, агрессивности и апатичности. Повышенная тревожность может быть следствием низкой самооценки, неуверенности в себе, которая, в свою очередь, зависит от успехов ребенка в учебной, игровой и коммуникативной деятельности. Если ребенку кажется, что он в чем-то хуже, чем другие, менее удачлив, чем они, то он находится в постоянном напряжении, пониженном настроении и начинает испытывать страх перед тем как что-то сказать или сделать.

В первом классе был мальчик, который в течение года не сказал на уроке ни одного слова. Но учитель часто ходил к нему домой, убеждался в том, что он от программы не отстает и читает хорошо, и решает примеры. Учитель внушал ему, что скоро он преодолеет свой страх, свою неуверенность. И вот во втором классе он сам поднял руку, и дети были приятно удивлены, что мальчик вдруг заговорил. Сколько нужно было терпения учителю, чтобы не торопить ребенка в преодолении самого себя. Он успешно закончил не только первый класс, но и школу.

Повысить самооценку младшего школьника, сформировать чувство самопринятия и самоуважения помогает овладение техникой анализа детских рисунков взрослыми. Дети все любят рисовать и умение взрослых задавать вопросы в процессе рисования: «Что ты чувствуешь, когда закрашиваешь небо оранжевым карандашом?», «Какой запах имеет этот цвет?», «С чем можно сравнить этот запах?» и т. д. помогает ребенку раскрыть и осознать свои эмоции и чувства, а потом овладеть ими. В преодолении трудностей контактов с детьми помогут советы психолога Н. В. Самоукиной (8).

Преодолевать «коммуникативные барьеры» приходится не только детям, но и взрослым, особенно родителям, у которых уже сформировались негативные установки на своего ребенка, если он не справляется с учебой. Иногда взрослые сами индуцируют свои тревоги и страхи своим детям, и если они сами не изменяют своего отношения к ребенку, то это грозит ему невротическим расстройством. Так, симптомом невроза у детей может быть часто встречающееся у них упрямство. Взрослые начинают «воевать» с этим болезненным явлением вместо того, чтобы помочь ребенку в раскрытии его положительных сторон и качеств, возможностей и перспектив личностного развития.

А. И. Захаров дает несколько рекомендаций таким родителям (1, с. 242):

- вера в положительные изменения и результаты деятельности ребенка; ребенку необходимо постоянно внушать, что он добьется успехов. Оптимизм взрослых незамедлительно изменит отношение ребенка к себе;
- желание и стремление встать на точку зрения ребенка и умение посмотреть его глазами на себя;
- гибкость и непосредственность в отношениях с детьми, использование игровых ситуаций в случаях выхода из конфликтов;
- постоянный контроль за своими чувствами и поступками, самоанализ и предвидение последствий своих действий;
- доброта и искренность в отношениях с детьми, преодоление собственной неуверенности и негативных эмоций.

Нейтрализация психотравмирующих ситуаций в отношениях с детьми будет способствовать

формированию эмпатических способностей, которые и являются конечной целью эмоционального развития личности. Изменить же отношение к себе, преодолеть свои страхи и беспокойство поможет книга Р. Энтони «Секреты уверенности в себе». Самооценка является важным компонентом эмоционального интеллекта и знание ее и коррекция у младшего школьника поможет избежать многих проблем в подростковом возрасте. Тогда что-то страдание откликнется состраданием, а переживание – сопереживанием.

Литература

1. Захаров, А. И. Неврозы у детей и психотерапия / А. И. Захаров. – СПб.: Союз, 1998. – 336 с.
2. Крейри, Э. Я горжусь: [пер. с англ.] / Э. Крейри (Серия, Учимся владеть чувствами). – СПб.: Комплект, 1995. – 32 с.
3. Лаврентьева, Г. П. Практическая психология для воспитателя / Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко // Сборник тестов для выявления уровня развития ребенка. Вып. 2. – Киев, 1992. – 30 с.
4. Михайлова, В. П. Психология межличностных взаимоотношений: учеб. пособие / В. П. Михайлова. – Кемерово: ОблИУУ, 1999. – 91 с.
5. Писарева, Л. В. Нервные дети / Л. В. Писарева. – М.: Просвещение, 1952.
6. Рабочая книга школьного психолога / Департамент образования обл администрации, облИУУ, КГУ; [авт.-сост. С. П. Зуева, В. П. Михайлова, Е. Л. Касаткина и др. / под ред. Н. Э. Касаткиной, С. П. Зуевой]. – Кемерово, 1995. – 233 с.
7. Романова, Е. С. Графические методы в практической психологии / Е. С. Романова. – СПб.: Речь, 2001. – 416 с.
8. Самоукина, Н. В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги / Н. В. Самоукина. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 244 с.
9. Хорни, К. Самоанализ. Психология женщины. Новые пути в психоанализе / К. Хорни. – СПб.: Питер, 2002. – 480 с.
10. Энтони, Р. Секреты уверенности в себе / Р. Энтони. – М.: Мирт, 1994.