

**К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ЭМОЦИЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ  
НА ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ**

© 2013

*И.Г. Цыганкова, педагог-психолог  
АНО ДО «Планета детства «Лада» ДС № 140 «Златовласка», Тольятти (Россия)*

*Аннотация:* В статье рассмотрены теоретические аспекты влияния эмоций на здоровье дошкольников. Обоснована необходимость формирования эмоциональной саморегуляции для сохранения здоровья на этапе дошкольного возраста.

*Ключевые слова:* психологическое здоровье, эмоции, эмоциональная саморегуляция, сохранение и укрепление здоровья.

Сохранение и укрепление здоровья ребенка относится к числу наиболее сложных и актуальных проблем современного общества. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента здоровья.

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 23 ноября 2009 г. № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования» особое внимание отводится сохранению психического здоровья воспитанников, организации развивающих занятий с детьми, направленных на коррекцию определенных недостатков в их психическом развитии. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования обозначена задача охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Здоровье, являясь одной из базовых ценностей в жизни, представляет собой сложный многомерный феномен, отражающий различные модулы человеческой реальности. Выделяют соматическое, психическое и психологическое здоровье. Термин «психологическое здоровье» был введен в научный оборот автором И.В.Дубровиной, и по ее мнению, психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития ребенка в процессе его жизнедеятельности.

Что влияет на психологическое здоровье? Один из факторов – это эмоции, умение адекватно регулировать собственное эмоциональное состояние.

Данные о проблемах в психологическом здоровье дошкольников (неврозы, психосоматические заболевания: гастриты, головные боли, бронхиальная астма, расстройства работы кишечника и др.), отраженные в работах Н.И.Гуткиной, И.В.Дубровиной, Ю.Ф.Змановского, В.Э.Пахальян, нагалакивают на изучение вопроса о влиянии эмоциональной саморегуляции на здоровье и поиска эффективных средств развития эмоциональной саморегуляции.

Здоровье современного ребенка находится под влиянием ряда неблагоприятных факторов:

- нестабильная ситуация развития общества;
- социальное расслоение (резкое увеличение и уменьшение уровня дохода);
- нарастание информационной загруженности;
- ускорение темпа жизни, приводящего к нарастанию периодов напряжения за счет уменьшения времени на расслабление и отдых;
- кризисность современного российского детства (ранняя интеллектуализация развития, повышенные требования к дошкольнику в сфере его индивидуальных достижений и социальной успешности).

Все эти факторы приводит к постоянному возрастанию частоты и интенсивности эмоциональных нагрузок, увеличению количества дошкольников с эмоциональными нарушениями (раздражительность, агрессия, повышенная возбудимость). Неэффективное управление эмоциями приводит к неврозам, нарушению психического, соматического, физического здоровья ребенка и, как следствие, снижению качества деятельности

и жизни (Н.Г.Гаранян, В.М.Мельников, Г.И.Мишин, Ю.М.Орлов, В.И.Петрушин, А.Б.Холмогорова и др.). По мнению Н.Г.Гаранян и А.Б.Холмогоровой, именно эмоциональная сфера становится в современной культуре наиболее патогенной зоной. О необходимости эмоционального воспитания писали Л.С.Выготский и С.Л.Рубинштейн, подразумевая под этим овладение культурой проявления эмоций. С.Л.Рубинштейн видел основную задачу в том, чтобы надлежащим образом направить эмоции.

Таким образом, актуальность изучения вопроса о влиянии эмоций и эмоциональной саморегуляции на здоровье дошкольников обусловлена:

- снижением уровня здоровья детей, увеличением психосоматических заболеваний, возникающих под воздействием травмирующих стрессогенных факторов;
- социальным заказом общества на физически и психологически здорового выпускника дошкольного образовательного учреждения, способного к эмоциональной саморегуляции в деятельности и поведении.

Возникновение и проявление эмоций – это результат сложного комплексного взаимодействия коры головного мозга, подкорки и вегетативной нервной системы.

Кора головного мозга, образованная преимущественно вертикально ориентированными нервными клетками и нервными волокнами, является органом сознательного управления эмоциями. Оказывая регулируемую функцию на подкорку, она предоставляет ребенку возможность осуществлять контроль над своими эмоциями и их внешними проявлениями, что позволяет ему не поддаваться сиюминутным порывам, а регулировать их в соответствии с нормами и правилами поведения.

Свое влияние на протекание эмоций и чувств оказывает и вторая сигнальная система. Это объясняется тем, что переживание тех или иных эмоций может возникать не только при непосредственном воздействии внешней среды, каких-либо явлений, но и может быть активизировано через слово и мысль. Именно связи, существующие во второй сигнальной системе, являются физиологической основой высших чувств. А взаимодействие первой и второй сигнальной системы способствует обеспечению произвольной регуляции чувств и социальный характер их внешних проявлений.

Эмоции оказывают влияние на изменение деятельности многих систем организма, наиболее важные происходят со стороны вегетативной нервной системы, осуществляющей контроль за деятельностью внутренних органов, желез, кровеносных сосудов (Ю.Ф.Змановский).

Возбуждение вегетативных центров может отражаться на активности другого отдела нервной системы, регулирующего деятельность опорно-двигательного аппарата (всем известны случаи, когда ребенок переполненный радостью начинает прыгать, бегать или наоборот, находясь под влиянием сильных отрицательных эмоций «столбенеет» – теряет контроль над движениями). Передко у детей перенесших сильное эмоциональное потрясение, нарушается контроль над речью, развивается заикание. У ребенка испытывающего сильное волнение могут наблюдаться тиковые движения (стереотипные, повторяющиеся движения руками, ногами, ми-

мические движения). Кроме этого выявлена связь эмоциональных состояний с функциональной активностью желез внутренней секреции. При повышенном уровне активности этой железы повышается эмоциональность, нарастает раздражительность, возбудимость. Важным моментом в понимании влияния эмоций и сопровождающих их физиологических процессов является изменение соотношения в крови двух важнейших гормонов мозговой части надпочечника. При страхе, тревоге увеличивается количество адреналина, при агрессивности – норадреналина.

Подтверждение влияния эмоций на работу нервной системы особенно ее вегетативного отдела, приводящего к многочисленным изменениям в состоянии органов и организма в целом, доказана и раскрыта в работах В.К. Виллюнас.

Согласно взглядам ряда авторов (И.В. Дубровина, Ю.Ф. Змановский, О.В. Хухлава) эмоции не только влияют на здоровье ребенка, но и являются его индикатором. Эмоции экспрессивно выражаясь в двигательной деятельности, в голосе, жестах, мимике, позе ребенка свидетельствуют о состоянии его здоровья, сигнализируя об отсутствии или наличии проблем. Диагностика эмоциональных состояний с использованием проективных методов (тест САТО, тест фрустрации Розенцвейга, методики неоконченные предложения, неоконченные рассказы, рисуночные тесты и др.) позволяют выявить различные механизмы психологической защиты у детей с различными формами неврозов.

В этой связи необходимо отметить, что нарушения психологического здоровья могут быть связаны с различными неблагоприятными средовыми и стрессорными факторами, которые непосредственно воздействуют на психику ребенка и стимулируются социальными условиями, подтверждающими влияние непосредственного ближайшего окружения ребенка (родители, педагоги, сверстники и т.п.) на его здоровье.

Поэтому, рассматривая вопрос о функциональной роли эмоциональных процессов в сохранении и укреплении психологического здоровья дошкольников целесообразно отметить ряд важных моментов:

- социальное опосредование всех действий ребенка и социальное содержание деятельности является важнейшим условием развития ребенка в целом и развития эмоциональной сферы в частности;
- функциональная роль эмоциональных процессов складывается в онтогенезе постепенно, по мере освоения ребенком предметного и социального содержания окружающей действительности и выражается в виде системы надстраивающихся друг над другом конкретных функций эмоциональных проявлений;
- главным условием, обеспечивающих динамику изменения и развития функций эмоций, является характер воздействия взрослых, опыт взаимодействия взрослого с ребенком, особенно формирующихся внутри него социальных действий самого ребенка;
- для полноценного развития ребенка очень важно оптимальное сочетание эмоционально-положительного отношения взрослого и эмоциональной притягательности идущей от предметно содержания;
- если линия воздействия взрослого в отношении ребенка по каким-то причинам нарушается или становится неадекватной, ребенок оказывается беспомощным в освоении предметного содержания; в таких условиях использование всех доступных ему средств и способов может порождать разные формы аффективного поведения (тревожности, неуверенности и т.д.).

Обозначенная выше социальная обусловленность эмоций указывает, на что для сохранения и укрепления здоровья эмоциями нужно управлять. В связи с этим особую актуальность приобретает проблема эффективного управления ребенком своими эмоциями уже на этапе дошкольного возраста.

Говоря о психологических составляющих здоровья

ребенка, важно понимать, что «ключевым» моментом является понятие «гармония» или по-другому «баланс». Это гармония между различными аспектами самого ребенка: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими, и гармония между ребенком и окружающими людьми [5].

В контексте сказанного, умение ребенка осуществлять эмоциональную саморегуляцию деятельности, является центральным показателем психологического здоровья. Эмоциональная саморегуляция может быть рассмотрена как процесс, посредством которого дети контролируют и регулируют свои эмоциональные состояния и способы их выражения. Эмоциональная саморегуляция обеспечивает возможность адекватного приспособления как к благоприятным, так и неблагоприятным условиям и воздействиям. Адаптация к различным жизненным ситуациям предполагает не только умение ребенка противостоять им, но и использовать их для самоизменения, саморазвития [5].

На необходимость формирования эмоциональной саморегуляции для сохранения здоровья у детей старшего дошкольного возраста, в своих исследованиях указывал Ю.Ф. Змановский. Он уделял особое значение воспитанию у детей разумного отношения к своему поведению, стремлению обдумывать, взвешивать свои поступки и ответные действия на ситуацию. Именно наличие внутреннего отношения к ситуации, способно оказать благотворное влияние на здоровье, способствовать уменьшению раздражительности, импульсивности.

Психологическая теория и практика указывает на то, что осознанные и реализованные эмоции способствуют развитию личности ребенка и наиболее полному раскрытию его потенциала. Регуляция эмоций предполагает знание о своих эмоциях, т.е. понимание о чем они сигнализируют, овладение способами регуляции, а также разрядку эмоциональных состояний конструктивными способами, не нарушающими права и свободы других людей [4].

Ю.В. Саенко в своих работах отмечает, что в современном обществе игнорируется и преуменьшается роль эмоций в регуляции деятельности, что приводит к утрате конструктивно переживать их и к нарушению психического и соматического здоровья.

Анализ психолого-педагогической литературы (В.Г. Алямовская, Ф.Е. Василюк, Т.В. Вохмянина, Н.И. Гуткина, И.В. Дубровина, В.В. Зацепин) посвященный вопросам сохранения и укрепления психологического здоровья дошкольников в контексте взаимосвязи с эмоциями позволяет выделить ряд недостатков:

- традиционно составляющие здорового образа жизни рассматриваются с позиций рационального питания, режима дня, культурно – гигиенических мероприятий, двигательной деятельности, медицинской активности, при этом вопросы формирования эмоциональной саморегуляции чаще вообще не выделяются;
- усилия педагогов и родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья направлены на создание условий для физического развития, но не уделяется внимание на условия эмоционального благополучия и комфорта;
- чаще всего ребенок рассматривается как объект воспитательного воздействия, а формированию у детей активной позиции в отношении собственного здоровья (умение и желание быть здоровым) уделяется незаслуженно мало внимания;

Подводя итог сказанному, можно сделать следующие выводы:

- эмоции оказывают непосредственное влияние на здоровье ребенка и одновременно являются его индикатором (И.В. Дубровина, Ю.Ф. Змановский);
- формирование эмоциональной саморегуляции у старших дошкольников является такой же важной и значимой составляющей здорового образа жизни наравне с остальными элементами (А.А. Ошкина);

– формирование эмоциональной саморегуляции дошкольника осуществляется с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей и становится возможной благодаря субъектной активности самого ребенка (О.А. Конопкин).

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Практическая психология образования : учебное пособие 4-е изд. / под ред. Дубровиной И.В. – СПб.: Питер, 2004. 592 с.
2. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М.

Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольника М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. 224 с.

3. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями СПб.: Речь, 2010. 232 с.
4. Ошкина А.А. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников : автореф. дис. канд. пед. наук Санкт-Петербург, 2009. 25 с.
5. Конопкин О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии. 2008. № 3. С.22 – 34.

### ON THE INFLUENCE OF EMOTIONS AND EMOTIONAL SELF-REGULATION ON THE HEALTH OF PRESCHOOL CHILDREN

© 2013

*I.G. Tsygankova*, Educational Psychologist

*ANO "Childhood Planet" Lada "DS number 140" Goldilocks " , Togliatti (Russia)*

*Annotation:* The article deals with theoretical aspects of the influence of emotions on health preschoolers. The necessity of forming emotional self-regulation for the health of preschool age on stage.

*Keywords:* psychological health, emotions, emotional self-control, preservation and promotion of health.

УДК 372.8:51

### АНАЛИТИКО-СИНТЕТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В КОНТЕКСТЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА К ОБРАЗОВАНИЮ

© 2013

*А.А. Чугунова*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Математика»

*И.Б. Шмигирилова*, кандидат педагогических наук, доцент,

заведующая кафедрой «Информационные системы»

*Северо-Казахстанский государственный университет, Петропавловск (Казахстан)*

*Аннотация:* Компетентностно-ориентированное обучение необходимо выстраивать как развитие личности через обучение ее деятельности, в том числе и прежде всего деятельности познавательной. Аналитико-синтетическая деятельность, являясь сложной интегративной деятельностью, выступает эффективным средством интеллектуального развития обучаемых и формирования их личностного познавательного опыта, то есть компонентов, которые и лежат в основе познавательной компетентности.

*Ключевые слова:* компетентностный подход; ключевые компетентности; познавательная компетентность; аналитико-синтетическая деятельность, обучение математике.

В последнее время в научно-педагогической литературе достаточно часто обсуждаются такие категории как «компетенция» и «компетентность». Анализ работ разных авторов [1, 4, 5, 8, 12 и др.] по данной проблеме, позволяет установить, что в определениях указанных понятий широко представлены такие категории как «готовность» и «способность» к какой-либо деятельности, «владение» деятельностью, «быстрая адаптация» к условиям деятельности, «успешность» и «эффективность», «результативность» деятельности. Очевидно, что определения рассматриваемых категорий раскрывают их деятельностный характер. Анализируя списки ключевых компетенций, представленные исследователями [2, 4, 5, 8, 12 и др.] также можно заключить, что в большинстве случаев эти перечни выстраиваются в соответствии с видами деятельности, которую осуществляет индивид, группами умений и способов, необходимых для эффективного осуществления различных видов деятельности или со сферами личности, определяющими ее структуру как субъекта деятельности.

Все сказанное дает возможность утверждать, что приоритетной при организации обучения представляется ориентация не на усвоение информации, включенной в содержание образования, которая все равно требует коррекции в течение времени, а на освоение способов познавательной деятельности, развитие активности и самостоятельности личности. Таким образом, компетентностно-ориентированное обучение необходимо выстраивать как развитие личности через обучение ее деятельности, в том числе и прежде всего деятельности познавательной. Нельзя не согласиться с Г.А. Цукерманом, который считает, что «в течение жизни приходится не только постоянно пополнять свои знания и умения (с этим люди сталкиваются давно), но и пересматривать под воздействием новых фактов многие базисные уста-

новки сознания. Иными словами, умение учиться, которое уже включено в список того, что должен уметь выпускник современной школы, не следует понимать как еще одно умение из того же списка (умение грамотно писать, решать уравнения и т.п.). У этого умения принципиально иная природа. Оно обнаруживает себя, прежде всего, в ситуациях социально-практических действий, и это принципиально отличает от умения демонстрировать полученные знания в стандартных учебных ситуациях: человек должен знать (или уметь узнать на основе полученных ранее знаний) и то, чему его непосредственно не учили» [13, С.62].

Поскольку активная и самостоятельная познавательная деятельность выступает главным условием развития умений личности самостоятельно пополнять знания, принимать решения, ориентироваться в стремительном потоке информации и т.д., то обучение деятельности позволит решить проблему, типичную для современного образования, когда выпускник хорошо владеет набором теоретических знаний, но испытывает трудности в деятельности, требующей использования этих знаний для решения конкретных задач, связанных с профессиональными или социальными ситуациями.

Познавательная компетентность как важная часть целостной системы требований к личности, приобретает особое значение. Ключевые компетенции, обеспечивая продуктивность и эффективность различных видов деятельности, в свою очередь, сами формируются на основе познавательных умений, методов познания, интеллектуальных действий, которые необходимы человеку при освоении любого вида деятельности. Таким образом, формирование основных мыслительных операций, все более усложняющихся приемов интеллектуальных действий, развитие способности к самостоятельной познавательной деятельности можно отнести к метапред-