

Влияние эмоций на психические процессы. Психогимнастика.
Работу выполнил педагог-психолог
МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №226 «Капелька» Чечетка Л.Г.

К основным эмоциям относятся эмоции, которые являются врожденными:

Интерес-- отношение личности к объекту в силу его важности и эмоциональной привлекательности. У детей дошкольного возраста интерес носит произвольный, стихийный характер. В более позднем возрасте, утвердившись, интерес становится потребностью; с возрастом все более и более устойчив.

Радость-- невозможно вызвать волевым усилием, но ставя ребенка в определенные ситуации, можно легко заразить чувством радости.

Удивление—кратковременная и неопределенная эмоция; причина: что-либо необычное, неожиданное. Ребенок может удивляться уже в 5 месяцев.

Печаль, страдание, горе—*проявления дистресса*—наиболее встречающиеся отрицательные эмоции. Отрицательные эмоциональные реакции появляются в первые дни и недели жизни новорожденного: крик, гримаса неудовлетворения, беспорядочные движения тела. Произвольно имитировать грустное настроение ребенок способен с 4х лет.

Отвращение—связано у детей с приемом пищи, имеющей запах и привкус, вызывающий тошноту. Отвращение часто вызывает у детей реакцию гнева и как бы оправдывает ее. Дети дошкольного возраста же испытывают отвращение примерно с 5 лет.

Гнев. Отличать улыбку от мимики угрозы дети могут ко второму году жизни. *Адекватно воспроизвести гнев ни взрослые, ни тем более дети, не могут из-за преобладания в нем вегетативного компонента.* Исследования показывают, что неспособность продуктивно выразить справедливый гнев приводит к нарушению ясности мышления и психосоматическим заболеваниям.

Презрение-- у детей. Испытывающих чувство превосходства над другими, эмоция презрения может проявиться в виде пренебрежения к слабым, спокойным детям. Пренебрежение к другим детям выражается мимикой и действиями (исподтишка обидеть. Оттеснить отвергаемого).

Страх-- эмоция, которая может возникнуть в период новорожденности. В возрасте после 5 мес. у детей может часто возникнуть страх при встрече с незнакомыми людьми, при необычных предметах, необычной ситуации. В 2-3 года обычно боятся животных. После 3х лет боятся темноты, это связано с возникновением у ребенка воображения. Также боятся персонажей сказок (Змея Горыныча. Бабы Яги, Кощея бессмертного). В 6--7 лет начинают бояться пожара, животных, несчастия с родными, катастрофы; в 7—8 лет появляется страх собственной смерти. Адекватно имитировать выражение страха не удастся ни детям, ни взрослым. Бессознательно «заражаться» эмоцией страха от других ребенок может очень рано, осознавать, что другим страшно—с 5 лет.

Стыд—самая тягостная социальная эмоция, надстроенная над врожденным страхом. Стыдящийся боится осуждения, испытывает сожаление о своем поступке, неудовлетворенность собой. Стыд формируется в 3—5 лет и переживается как страх осуждения.

Чувство вины—возникает при нарушении моральных и этических норм. Вина—это осуждение своего поступка и себя. Усвоение детьми моральных норм начинается рано, еще до 4х лет. Особенно интенсивно идет научение чувству вины в 4-5 лет.

Психические процессы делятся на познавательные, эмоциональные и волевые. Деление это условно, т. к. психика целостна и все психические процессы взаимосвязаны и взаимообусловлены. Эмоции действуют на все компоненты познания: на ощущение, восприятие, воображение, память, мышление.

Эмоциональный тон присутствует уже в ощущениях, которые могут быть приятны и неприятны. Влияние эмоций сказывается на восприятии: для радостного человека все вокруг приятно; рассерженный замечает лишь то, что усиливает его раздражение. Хорошее настроение улучшает запоминание; благодаря эмоциональной памяти прочно помнятся пережитые ранее события. Люди, наделенные прочной эмоциональной памятью, могут живо представить себе и сами чувства, когда-то владевшие ими.

Эмоции связаны и с забыванием. Человек быстро забывает то, что эмоционально нейтрально и не имеет для него больше значения.

Психологической особенностью эмоциональной памяти является так называемое *вытеснение*: человек забывает то, что ему непереносимо вспоминать. Однако, вытесненные в бессознательное переживания могут напоминать о себе в сновидениях и оговорках. Существуют определенные закономерности связи эмоциональных состояний и памяти с качеством мышления: счастье способствует выполнению познавательной задачи, а несчастье тормозит ее выполнение.

Положительные эмоции увеличивают мотивацию, отрицательные—уменьшают.

Волевые процессы также тесно связаны с эмоциями. Настроение отражается на всех этапах волевого акта: на осознании мотива, принятии решения и развертывании процесса достижения цели, завершающегося выполнением принятого решения.

А решения, принятые в состоянии эмоционального напряжения, в гневе и т.п., потом не выполняются, т. к. уже сам мотив, послуживший принятию решения, может не соответствовать убеждениям человека, его морали и т. д.

У человека, находящегося в угнетенном состоянии, способность к волевому усилию снижена. Не может быть волевым и человек равнодушный, с тусклыми эмоциями.

Не только эмоции воздействуют на волевые процессы, но и сам процесс достижения цели может вызвать целую гамму чувств, как положительных, так и отрицательных (обиду, злость, досаду, разочарование и т. д.)

Для психического здоровья необходима сбалансированность эмоций. Поэтому при воспитании эмоций у детей важно не просто научить их стимулировать себя в процессе волевого действия с помощью положительных эмоций, но и не бояться отрицательных эмоций, которые неизбежно возникают в процессе деятельности, творчества и т. д., так как невозможно что-либо сделать без неудач, ошибок и срывов.

Разбалансировка чувств способствует возникновению эмоциональных расстройств, приводящих к отклонению в развитии личности ребенка, к нарушению у него социальных контактов.

К патологии эмоций относятся: депрессия, тревожный синдром, эйфория, дисфория. Депрессия и эйфория в дошкольном детстве обычно стерты, рудиментарны.

Ребенок с пониженным настроением: несчастный, удрученный, мрачный, печальный, огорченный, пессимистичный

Проявления страха и тревоги: робкий, тихий, испуганный, скованный, заторможенный, неуверенный, замкнутый, одинокий, нервозный, напряженный.

Ребенок в состоянии дисфории: угрюмый, злой, раздражительный, враждебный, недовольный, сердитый, резкий, неуступчивый, презрительный.

В состоянии эйфории: смешливый, игривый, разговорчивый, импульсивный, стремится к доминированию, хвастливый, окрыленный, азартный с чувством превосходства. *Ребенок не может сосредоточиться, проявляет неадекватность*, что характерно для детей-шизофреников.

Лабильность характерна для детей-невротиков, расположенных к истерическим реакциям, а снижение эмоциональной реакции (*эмоциональная тупость*) встречаются у детей, больных шизофренией.

Аффект—самая сильная эмоциональная реакция человека; сравнительно кратковременная; связана с резким изменением важных для человека жизненных обстоятельств и сопровождается резко выраженными двигательными проявлениями и изменением в функциях внутренних органов. Причина: конфликт между желанием и невозможность выполнить желаемое. При этом человек не в состоянии принять объективную реальность, или не хочет. Аффект возникает резко, внезапно, нарушается внимание, мышление, восприятие. Отсюда практическая неуправляемость этим состоянием, объясняемая потерей сознательного контроля человеком в аффективном состоянии.

Наиболее часто испытываемая положительная эмоция—интерес; она является основой в развитии навыков, знаний и интеллекта, в развитии творчества.

Отсутствие интереса разрушает мозг: *без интереса не может возникнуть представление об объекте со сложными связями; ребенок не может заниматься предметом, который ему не интересен. «Он может запомнить факты, чтобы избежать позора поражения, но такое обучение не будет эффективным. Чтобы ребенок мог проявить воображение и творческий подход в данной области—он должен быть глубоко охвачен ею, а это может быть обеспечено*

только сильным интересом». Продолжительный прогресс возможен лишь там, где действия стимулируются интересом и поиском.

Психогимнастика – курс игровых занятий (заданий, упражнений), направленных на совершенствование у детей внимания, памяти, воображения, эмоций, нравственных представлений и т. д.. Это упражнения, которые носят не только психоортопедический характер, но и психопрофилактический. В настоящее время это достаточно важно, т. к. нагрузки растут, а возможности для эмоциональной или двигательной разгрузки все меньше.

Психогимнастика (Чистяковой, Алябьевой) ориентирована, в основном, на детей младшего возраста; основной акцент здесь-- на обучение элементам техники выразительных движений (1 часть занятия), на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств (2 и 3 части занятия) и на приобретение навыков расслабления (4 часть)

Т. о., психогимнастика—методика психопедагогическая и психотерапевтическая, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей. Дети учатся выражать адекватно эмоциональное состояние—выразительными движениями; это учит общению, развивает лучшее понимание себя и других, снимает психическое напряжение, создает возможности для самовыражения.

Использованная литература:

1. Изард К.Э., Психология эмоций, Спб., 1999.
2. Чистякова М. И., Психогимнастика, М., 1990.
- 3.