Особенности коррекции эмоциональной холодности у детей младшего школьного возраста

Исаева Екатерина Владимировна,

преподаватель психолого-педагогических дисциплин

ГАПОУ СО «Саратовский областной педагогический колледж», г.Саратов

«Эмоции делают человека человеком. Делают нас теми, кто мы есть»

Роберт Кийосаки

Эмоции составляют важную часть человеческой жизни, без них сложно представить себе отношения между близкими людьми, друзьями и даже просто знакомыми.

В настоящее время, наряду с общими проблемами здоровья у детей, специалисты отмечают рост эмоционально-волевых расстройств, которые выливаются в более серьёзные проблемы в виде низкой социальной адаптации, склонности к асоциальному поведению, затруднений в обучении.

Развитию эмоциональной сферы ребенка не всегда уделяется достаточное внимание в отличие от его интеллектуального развития, хотя эмоции воздействуют на все компоненты познания: на ощущения, восприятие, воображение, память и мышление.

Считается, что мальчиков отличает меньшая эмоциональность, они тяжелее воспринимают чужие эмоции и меньше сопереживают, из-за чего их часто обвиняют в эмоциональной тупости и равнодушии. Но, на самом деле, эмоциональная тупость, или аффективное обеднение - это особое, патологическое состояние психики, для которого характерно резкое снижение эмоционального уровня, частичной утраты высших нервных функций и полного безразличия к окружающим.

Эмоции - это психическое состояние, которое возникает в ответ на события окружающего мира, мысли и поступки окружающих людей и свои собственные. Негативные и положительные эмоции необходимы человеку не только для взаимодействия с окружающей средой, но и для побуждения к действию и развитию.

Эмоции могут быть первичными и вторичными. Первичные эмоции - это те, которые возникают в ответ на раздражение извне: радость, страх, печаль, удивление и так далее. Вторичные - более сложные, появляются после «обработки» в мозгу первичных эмоций. Например, страх может перейти в агрессию, радость - в гордость, удивление - в восхищение и так далее.

Также виды эмоциональных переживаний делят на простые, или «низшие» и сложные, или «высшие». Простые эмоции - это ответ организма на различные раздражители, как положительные, так и отрицательные. Так вкус, запах, вид может вызвать удовольствие или отвращение, любое событие окружающего мира - неприятное или приятное переживание.

Сложные эмоции: сопереживание, стыд, страдание, отвращение, требуют от сознания человека достаточно большой работы и возникают только по мере осознания им норм и правил окружающего общества, в процессе воспитания или наблюдения за окружающими людьми. Именно с недостатком или отсутствием эмоций из этой группы и связано понятие «эмоциональная глухота» или тупость.

***Эмоциональная тупость*** - это особое состояние психики человека, которое характеризуется слабой выраженностью или даже утратой высших эмоций (чувство благодарности, сострадания, уважения, терпимость или деликатность, стыд, совесть, честь).

Эмоциональная тупость, или эмоциональная ригидность ребенка, может возникнуть в ответ на неправильное воспитание, негативное отношение родителей или перенесенную травму.

Эмоциональная глухота может развиться из-за органических, физиологических или психологических причин.

Если ребенок не получает в определенном возрасте достаточно примеров «правильных» эмоций, они могут не развиться у него и в дальнейшем.

Эмоциональная холодность в основном проявляется обеднением эмоциональных проявлений, равнодушием, безразличием к окружающим, в том числе и к близким людям, своим родным и друзьям. Например, ребёнок с таким симптомом может не радоваться собственной матери, которая берёт его на руки, а отталкивать её.

Из-за органических или психологических причин у ребенка отсутствуют «нужные» реакции на происходящее вокруг. Он эмоционально не откликается на детские мультфильмы, красивые картины, спектакли, цирковые представления, не радуется интересным занятиям, на перемене может равнодушно сидеть и не общаться со сверстниками. Также может быть равнодушен к своим близким. Эмоциональная холодность приводит к нарушению социальной жизни детей.

Основной формой коррекционной работы с младшими школьниками является курс специальных занятий, целью которых является эмоциональное воплощение ребенка в заданный образ, отождествление с ним, то есть имитация различных эмоциональных состояний.

Самым лучшим способом развития эмоционального мира являются игры. В процессе игрового взаимодействия расширяется детский эмоциональный словарь, который потом даст возможность обозначить словом те эмоции, которые переполняют и захлёстывают ребёнка, в доступной форме объяснить ему, как лучше понять то или иное состояние - своё или других детей - тем самым облегчая его проживание.

В качестве профилактики эмоциональной холодности на практике с младшими школьниками студенты организовывали игровые классные часы с применением различных пособий на развитие сенсорной и эмоциональной сферы: «Шумящие конфеты», «Тактильные мешочки», «Тактильные цифры», «Горячий чай».

Особый интерес у детей вызывали занятия с тактильной книгой. Возникновению положительных эмоций способствовали такие игровые задания, как: «Геометрические часы», «Мозаика», «Весёлая рыбалка», «Шнуровка», «Соедини одинаковые фигуры», Тактильная страничка на сравнение морковок с помощью знаков «больше, меньше, равно», «Тактильные карточки с пришитыми пуговицами», «Крестики-нолики» и др.

Как можно больше необходимо уделять популяризации отечественных сказочных персонажей и мультипликационных героев. Эмоции у детей проявляются именно в тот момент, когда они озвучивают крылатую фразу сказочного героя с тем же эмоциональным оттенком, который для него характерен. Поэтому на внеклассных мероприятиях детям показывались отрывки из советских мультфильмов, где персонажи ярко демонстрировали свои эмоции по отношению к другу.

Ребенка, который смотрит мультфильм, переполняют эмоции и чувства, которые он не способен выразить словами. Дети через мультфильмы получают положительные эмоции, радуются, сопереживают, плачут. Они принимают на себя роль каждого героя и испытывают те же эмоции, что и они.

Также очень важно применять упражнения, при которых происходит тренировка общих способностей невербального воздействия детей друг на друга (эмоциональные проявления и контакты — пантомимы). В эти упражнения включаются обмен ролями партнеров по общению и оценка эмоций. Главным инструментом, которым овладевает ребенок, выполняя данные упражнения, является умение сопереживать, освобождаться от эмоциональной напряженности, свободно проявлять эмоции, активно общаться. Так, например, перед началом мероприятия детей попросили улыбнуться друг другу.

 В качестве профилактики эмоциональной холодности активно применялись игры-драматизации. Их преимущество состоит в том, что персонажами игр становятся сами дети. В ходе игры дети не только получают удовольствие от познания окружающего мира, но и при этом учатся управлять собой. Все предметы и события игрового сюжета должны быть воображаемыми, т.е. обозначаться физическими действиями или замещаться предметами обычного окружения. В сюжете игры включаются творческие идеи и предложения самих детей.

На мероприятиях, героями которых были положительные и отрицательные персонажи, дети с удовольствием играли с Котом Леопольдом и строили совместный коллаж «Дом Дружбы».

Повторяя движения за сказочными героями в танце, ученики осознавали, что им больше нравится повторять движения за добрым персонажем, чем за отрицательным. Дети дифференцировали понятия «добро» и «зло», выполняли эмоциональную зарядку вместе с героями - улыбались Коту Леопольду и приветствовали его, проявляли отрицательные эмоции вместе с Кощеем Бессмертным и Бабой Ягой, а также решали проблемные ситуации.

Лепка- одно из полезнейших занятий для детей. Воспроизводя пластически тот или иной предмет с натуры, по памяти или по рисунку, дети знакомятся с его формой, развивают руки, пальцы, а это в свою очередь развивает речь, эмоциональную сферу ребёнка. Эта работа даёт простор детской фантазии.

Важно заинтересовать учеников лепить, используя глину, пластилин, соленое тесто. Ведь в лепке ребенок передает свои впечатления об окружающем мире, свои эмоции, переживания, впечатления.

В настоящее время дети, замыкаясь на телевизорах, компьютерах и телефонах, стали меньше общаться со сверстниками и взрослыми, а ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других.

Каждый день мы наблюдали за детьми и увидели, что они отказываются от своих гаджетов и с удовольствием принимают участие в деятельности, которую им предлагают. Дети с нетерпением ждали специально организованных занятий и классных часов, ведь многие из них испытывают эмоциональную депривацию и сенсорный голод. Родители мало уделяют внимания развитию эмоциональной сферы детей. В задачи учителя начальных классов входит организация работы по коррекции эмоциональной холодности учащихся.

 С менее эмоциональными детьми, реакция которых не такая яркая, как у других, необходимо систематически работать и привлекать родителей в совместную деятельность.

***Предлагаем рекомендации по работе с детьми, испытывающими эмоциональную холодность:***

ориентация на развитие у младших школьников выразительной моторики -умения активно передавать эмоциональные состояния с помощью мимики, пантомимики;

стремление педагога помочь детям в овладении умением понимать собственные эмоциональные состояния, определять различные эмоции взрослых и детей, выраженные в мимике, пантомимике, интонации речи;

использование педагогом групповых и индивидуальных бесед о средствах эмоциональной выразительности образа в музыке, литературе, фотографии, книжной иллюстрации;

выбор доступных для детей видов деятельности: игры, имитации, рисования;

демонстрация мимических, пантомимических, интонационных средств воплощения образа;

ориентация на развитие у каждого ребёнка индивидуальных способов эмоционального самовыражения в игровой деятельности;

стимулирование творчества и инициативы детей.

Музыка является одним из способов реализации эмоционального мира, всех чувств и переживаний.

Развивая эмоциональный интеллект у детей младшего школьного возраста, необходимо использовать:

- музыку в качестве арт-терапии: рисование, лепку под разнообразные музыкальные композиции, песни, музыкальные физминутки, ритмическую зарядку и упражнения на релаксацию;

- устное народное творчество: сказки, потешки, загадки, скороговорки и др.;

- игры (игровые упражнения, пальчиковые игры, пальчиковую гимнастику, подвижные игры на переменах);

- театрализацию (обыгрывание сценок – пальчиковый и теневой театр, театр на тросточках);

- художественное творчество (рисование, аппликация, лепка, конструирование);

- эмоциональные разрядки (смех, улыбка, мимическая гимнастика).

Особенно интересными для детей являются занятия в технике «Модульного оригами». Учителям необходимо организовывать коллективные творческие мероприятия, чтобы дезадаптированные дети были вовлечены в творческий процесс. Дети ждут специально организованных внеклассных занятий, во время которых вы можете наблюдать их положительные эмоции, радостные лица и улыбки.

Использование всех перечисленных видов художественно-эстетической деятельности способствует коррекции эмоциональных состояний, развитию эмоциональной сферы ребенка, творческих способностей и креативных идей. Дети приобретают опыт межличностных отношений, испытывают эмпатию друг к другу и общие эмоциональные переживания, что способствует эффективной социализации в обществе.

Список использованной литературы:

Андреева, И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. - М.: БХВ-Петербург, 2012. **- 6560** c.

Вилюнас, В.К. Психология эмоциональных явлений. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2011. - 143 с.

Ковалец, И. В. Азбука эмоций. Практическое пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизическом развитии и эмоциональной сфере / И.В. Ковалец. - Москва: **РГГУ, 2016**. - 136 c.

Хлевная, Е.А. Где твоя волшебная кнопка? Как развивать эмоциональный интеллект / Е.А. Хлевная. - М.: Питер, 2013. - **10000**c**.**