**Эмоции. Значение и проявление эмоций.**

Многие исследователи, постоянные наблюдая за детьми, вы­сказывают предположения, что чаще всего гармоничному развитию ребенка препятствует эмоциональная нестабильность. Что же такое эмоции и каковы их отличительные признаки?

Эмоции отражают *состояние* человека и его *отноше­ние* к чему-либо. Эмоции отличаются полярностью, обла­дают положительным или отрицательным знаком: удовольствие-не­удовольствие, радость-грусть, любовь-ненависть, гордость-унижение ит. д. Ребенок познаёт окружающий мир и делает это не отвлеченно и бесстрастно, а переживает происходящее с ним, формирует свое собственное отношение к тому, что его окружает, выбирает одни ви­ды деятельности и ситуации и отвергает другие. Познание всегда эмоционально. Любые психические процессы окрашиваются эмоциями - будь то ощущения или воображение, мышление или память. «Хорошее» настроение обостряет восприятие, активизирует мыслительные процессы, а упадок духа ухудшает запоминание, не дает простор а фантазии. Умеренно-положительные эмоции повыша­ют чувствительность детей, мобилизуют все силы организма для ак­тивного восприятия любой информации. А*отрицательные* - созда­ют напряженность или подавленность, что ухудшает способность адекватно воспринимать окружающий мир, интенсивно «проживать» жизненные ситуации Любое эмоциональное состояние, будь то радость, грусть, гнев или удивление проявляется в поведении. Поэтому признаки эмоцио­нальных нарушений вызывают проблемы в поведении и способству­ют развитию социальной дезадаптации. Умению мягко, гармонично и выразительно проявлять себя в жизни часто препятствует эмоцио­нальная нестабильность, «разбалансировка» чувств.

**Типы детей в соответствии с дисгармоничными проявлениями эмоциональных состояний:**

1. Отнесем к первому типу детей возбужденных, расторможен­ных, невнимательных, суетливых, торопыг, не умеющих слу­шать, стремящихся к самоутверждению любой ценой, без учета инте­ресов окружающих. Такие дети переполнены положительными эмо­циями сверх всякой меры. Они восторженны, азартны, смешливы и болтливы, наполнены гордостью и чувством превосходства. Они склонны преувеличивать свои способности, но в реальности редко доводят начатое дело до конца. Выражение их лица ежесекундно ме­няется, руки и тело находятся в постоянном движении из-за напря­женного состояния мышц. Такое поведение можно объяснить неосоз­нанным стремлением сбросить нервное напряжение.
2. Ко второму типу отнесем детей тоже возбудимых, нос пре­обладанием отрицательных эмоций. Эти дети выглядят раздражи­тельными, угрюмыми и упрямыми. Они постоянно чем-то недоволь­ны, на кого-то обижены. Свое мышечное напряжение дети пытаются сбросить при помощи грубых слов, резких движений. Они большие любители подраться, и в трудной ситуации отдают предпочтение грубой физической силе.
3. Детей третьего типа можно охарактеризовать как тихих, бо­лезненных, неуверенных в себе, одиноких, застенчивых и покорных. Их «любимыми» выражениями являются фразы: «Я не могу», «У ме­ня не получится», «Я не сумею». Они еще и не приступили к деятель­ности, еще и не попробовали, но уже «знают», что не справятся. Та­кие дети не проявляют инициативы, склонны идти на поводу у дру­гих, более сильных. Они не любят активных действий и состояний, требующих напряжения. Мышцы их тела чаще всего вялые, слабые, «безжизненные». Можно предположить, что высокий уровень под­сознательного страха, тревоги, чувства вины парализует их волю и понижает тонус мышц.
4. Тип детей как бы вообще лишен­ных эмоций. Внешне они выглядят равнодушными, безразличными и, что называется, «непробиваемыми». Их трудно чем-либо увлечь, трудно разбудить их любознательность и воображение. Они склонны действовать и мыслить по шаблону, идти по давно другими «протоп­танным тропам». Они не проявляют чрезмерной радости и не впада­ют в отчаяние, как некоторые дети. Их связи с миром, природой и ок­ружающими людьми носят поверхностный характер. Такие дети в значительной степени лишаются богатства чувств, радости приобще­ния к красою мира, удовлетворения от умения сопереживать, эмо­ционально помогать «нуждающимся». Безусловно, они не лишены эмоций, они как бы лишены их. То есть эмоции присутствуют, но ос­таются «невидимыми» для сознания самих детей.

Необходимо учитывать, что в жизни все гораздо сложнее. Предложенная типология лишь приблизительно отражает картину эмоционального мира детей и не может быть абсолютно точной. Один и тот же ребенок способен проявить себя по-разному в разных ситуациях. Поведение ребенка зависит от множества факторов. Часто во­обще невозможно определить, что послужило толчком к проявлению той или иной эмоции.

Психические процессы настолько переплетены и взаимосвяза­ны, что порой совершенно неясно, что на что влияет: внимание на волю или воля на внимание; восприятие ли порождает мысль, или мысль заставляет воспринимать мир соответствующим ей образом. Ясно лишь одно, что, правильно воздействуя даже на какую-то одну область, мы тем самым улучшаем и совершенствуем работу всего ор­ганизма.

**Факторы риска возникновения эмоциональных нарушении в детском возрасте**

Спектр эмоциональных нарушений в детском возрасте чрезвычайно велик. Это могут быть тяжелые невротические конфликты, неврозоподобные состояния у ребенка вследствие орга­нического поражения центральной нервной системы, невротиче­ские состояния и др. В психологической литературе эмоциональное неблагополучие у детей рассматривается как отрицательное состоя­ние, возникающее на фоне трудно разрешимых личностных конфлик­тов. Традиционно выделяются три группы факторов, приводящих к возникновению эмоциональных нарушений у детей: биологические, психологические и социально-психологические.

Биологические предпосылки эмоциональных нарушений вклю­чают в себя генетические факторы. Была обнаружена отчетливая связь между депрессивными состояниями у детей и аналогичными состояниями у их родителей. Несомненно, наследственные факторы играют важную роль в форми­ровании индивидуально-типологических характеристик личности ре­бенка, однако их далеко недостаточно для возникновения тех или иных эмоциональных нарушений.

К биологическим факторам, предрасполагающим к возникно­вению эмоционального неблагополучия у ребенка можно отнести со­матическую ослабленность вследствие частых заболеваний. Она спо­собствует возникновению различных реактивных состояний и невро­тических реакций преимущественно с астеническим компонентом. Ряд авторов указывают на повышен­ную частоту эмоциональных нарушений у детей с хроническими со­матическими заболеваниями, отмечая, что нарушения эти не являют­ся прямым результатом болезни, а связаны с трудностями социальной адаптации больного ребенка и с особенностями его самооценки. Гораздо чаще эмоциональ­ные нарушения встречаются у детей, в анамнезе у которых наблюда­ются отягощающие биологические факторы в пери- и постнатальный периоды, но они также не являются определяющими в возникновении эмоциональных нарушений у ребенка. Невротические реакции у детей могут быть обусловлены неправиль­ным воспитанием на фоне церебрально-органической недостаточно­сти.

К собственно психологическим причинам возникновения эмо­ционального неблагополучия у детей относят особенности эмоционально-волевой сферы ребенка, в частности нарушение адек­ватности его реагирования на воздействия извне, недостаток в разви­тии навыков самоконтроля поведения и др.

Многочисленные исследования зарубежных и отечественных авторов показали акцентирующее влияние среды как фактора риска возникновения эмоционального неблагополучия в детском и подро­стковом возрасте, особенно семьи. Таким образом, эмоциональные нарушения в детском  возрасте могут быть детерминированы целым рядом причин, условий. Данные методологические установки имеют важное значение в процессе психокоррекционной работы с детьми с эмоцио­нальными нарушениями.

**Агрессивность- вид эмоционально-поведенческих на­рушений.**

Агрессия - это мотивированное, деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в общест­ве, наносящее физический вред объектам нападения, а также моральный ущерб живым существам (негативные переживания; состояние напряженности, подавленности, страха и т.п.).

Проблема агрессивного поведения детей весьма актуальна в наши дни. Педагоги отмечают, что агрессивных детей становится с каждым годом все больше. Единственное педагогическое воздействие, которое временно спасает, - это наказание или выговор, после чего дети на какое-то время становятся сдержаннее. Но такого рода педагогическое воздейст­вие скорее усиливает особенности таких детей и ни в коей мере не способствует их пере воспитанию или стойкому изменению поведе­ния к лучшему.

Взрослые не любят агрессивного поведения детей, подобные дети их раздражают, и разговор о них, как правило, ведется в осуж­дающих терминах: «грубиян», «нахал», «хулиган» - такие ярлыки достаются всем агрессивным детям без исключения. В основе разрушительных эмоций, ярко прояв­ляющихся в поведении, лежат эмоции страдательные (боль, страх, вина, обида). Известный  психотерапевт В. Оклендер пишет: «Я воспринимаю ребенка, который обнаруживает деструктив­ное поведение, как человека, которым движет чувство гнева, отвер­женности, тревоги, незащищенности, обиды ... У него часто отмечает­ся низкая самооценка. Он не способен, или не хочет, или боится вы­разить то, что он чувствует, иным способом, потому что, если он это сделает, он может утратить силу, лежащую в основе агрессивного по­ведения. Он чувствует, что это единственный путь, способствующий выживанию».

**Причины агрессивного поведения детей.**

Дети черпают знания о моделях поведения из трех источников.1) Семья, которая может одновременно демонстрировать агрессивное поведение и обеспечивать его закрепление.

2) Агрессии они также обучаются при взаимодействии со сверстниками, зачастую узнавая о преимуществах агрессивного поведения (я самый сильный - и мне все можно).

3)Дети учатся агрессивным реакциям не только на реальных примерах, но и на символических. Сцены насилия, демонст­рируемые с экранов телевизоров, способствуют повышению уровня агрессивности зрителя, и в первую очередь, детей.

Существуют два вида агрессии - «доб­рокачественная» и «злокачественная». Первая появляется в момент опасности и носит защитный характер. Как только опасность исчеза­ет, затухает и данная форма агрессии. «Злокачественная» агрессия представляет собой деструктивность, жестокость; бывает спонтанной и связана со структурой личности.

**Характерологические особенности агрессивных детей**

1. Воспринимают большой круг ситуаций как угрожающих, враждебных по отношению к ним.
2. Сверхчувствительны к негативному отношению к себе.
3. Заранее настроены на негативное восприятие себя со сторо­ны окружающих.
4. Не оценивают собственную агрессию как агрессивное пове­дение.
5. Всегда винят окружающих в собственном деструктивном поведении.
6. В случае намеренной агрессии отсутствует чувство вины, либо вина проявлена очень слабо.
7. Склонны не брать на себя ответственность за свои поступки.
8. Имеют ограниченный набор реакций на проблемную ситуацию.
9. В отношениях проявляют низкий уровень эмпатии.
10. Слабо развит контроль над своими эмоциями.
11. Слабо осознают свои эмоции, кроме гнева.
12. Боятся непредсказуемости в поведении родителей.
13. Имеют неврологические недостатки: неустойчивое, рассе­янное внимание, слабая оперативная память, неустойчивое запоми­нание.
14. Не умеют прогнозировать последствия своих действий (эмоционально застревают на проблемной ситуации).
15. Положительно относятся к агрессии, так как через агрессию получают чувство собственной значимости и силы.

**Методы психологической коррекции эмоциональ­ных нарушений у детей.**

Психологическая коррекция эмоциональных нарушений у де­тей - это целесообразно организованная система психологических воздействий. Основными направлениями психологической коррекции эмоциональных нарушений являются:

- смягчение эмоционального дискомфорта у детей;

- повышение их активности и самостоятельности;

- устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями, такими, как агрессивность, повы­шенная возбудимость, тревожная мнительность и др.

- коррекция самооценки, уровня самосознания, формирование эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

В  психологии используются раз­нообразные методы, направленные на коррекцию эмоциональных на­рушений у детей. Существует два  подхода к психоло­гической коррекции психического развития ребенка психодинамиче­ский и поведенческий. К психодинамическому направлению коррек­ции традиционно относятся психоаналитический и гуманистически ­ориентированный подходы. Разработаны психокоррекционные техники: это ролевые игры, психогимнастические игры, арт-терапия. Игровая психоте­рапия решает три основные задачи:

 1) способствует развитию самовыражения у ребенка;

 2) корригирует эмоциональный дискомфорт;

 3) формирует саморегулирующие процессы.

Принципы игротерапии:

 1) установление непринужденных дружеских отношений с ре­бенком;

 2) принятие ребенка таким, каков он есть;

 3) добиваться того, чтобы ребенок открыто говорил о своих чувствах;

 4) понять чувства ребенка, пытаться обратить его внимание на себя самого;

 5) позволять ребенку самому регулировать динамику игрового процесса;

 6) вводить лишь те ограничения, которые связаны с реальной жизнью;

 7) выполнять функцию «зеркала», в котором ребенок видит самого себя.

Целью коррекции в рамках поведенческого подхода является приобретение ребенком новых реакций, направленных на формиро­вание адаптивных форм поведения, или угасание, торможение имеющихся у него дезадаптивных форм поведения. Это достигается с помощью различных поведенческих тренингов, психорегулирующих тренировок.  В психологии разработаны многочисленные методы психологической коррекции детей с эмоциональными нарушениями на основе клинико-психологического и психолого-педагогического подхода. Разрабатаны и используются различные методы психологической коррекции: сюжетно-ролевые игры, игры-драматизации, неструктурированные игры (игры с песком, водой, глиной и пр.), групповые подвижные иг­ры.

*Ролевые игры* построены на понимании необходимости ролевого развития человека. Для обеспечения психологического здоровья необходимо адекватное ролевое развитие. К основным нарушениям ролевого развития у детей относят ролевую ригидность-неумение переходить из роли в роль, ролевую аморфность-неумение принимать любую роль, отсутствие ролевой креативности-неумение продуцировать новые образы, принятие патологических ролей. Соответственно ролевые методы проведения занятий предполагают принятие ребенком ролей, различных по содержанию и статусу, противоположных обычным Ролевые игры  включают в себя ролевую гимнастику и психодраму. Ролевые действия усложняются по мере взросления детей, в них включается голос, пальчиковые игры. Для старших дошкольников чаще используются ролевые образы животных, сказочных персонажей,  социальных ролей, неодушевленных предметов. Роль изображается при помощи мимики и жестов. В основе психодрамы разыгрываются расправы с пугающими объектами. Используется смена ролей, либо создается ситуация подвига и подключается эмоциональное сопереживание объектам нападения.

*Психогимнастические игры* используются для формирования самопринятия и принятия других людей. В них у детей  формируются принятие своего имени, своих качеств характера, своего прошлого, настоящего , будущего, своих прав и обязанностей.

*Коммуникативные игры,* используемые в занятиях, формируют у детей умение увидеть в другом  человеке его достоинства, способствуют углублению осознания сферы общения, обучают умению сотрудничать. Игры, направленные на развитие произвольности, знакомят детей с понятиями «хозяин своих чувств» и «сила воли».

*Релаксационные методы* построены как антипод стресса. Чаще применяется метод нервно-мышечной релаксации, предполагающий чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышечных групп тела. Из дыхательных техник используются глубокое дыхание и ритмичное дыхание с задержкой.

Задания с *использованием терапевтических метафор (сказкотерапия)*помогают детям найти доступ к своим внутренним ресурсам.  Их называют терапевтическими метафорами, поскольку основная мысль сказки представлена не в прямой — на­зидательной, а в скрытой — метафорической — форме. Кроме того, уже в самой структуре метафоры заложено об­ращение к ресурсам, внутренним силам, возможностям челове­ка.  Выделяют следующие компоненты терапевтической метафоры:

*- метафорический конфликт* или появление ситуации, в которой герою становится плохо из-за имеющейся у него проблемы (непохожести на других, наличия страхов и т. п.);

- *метафорический кризис —* наступление невыносимой для героя ситуации, несущей символику смерти;

- *поиск и нахождение ресурсов внутри себя* — открытие героем в себе новых возможностей, необходимых для разрешения кризиса;

- *торжество и праздник —* наступление ситуации успеха, при­знания со стороны окружающих.

Как можно увидеть из этой структуры, герой сказочной исто­рии не ждет помощи, не просит ее у окружающих. Он находит в се­бе новые возможности, действует и обязательно побеждает. Обычно метафоры соответствуют тому или иному симптому и конкретной трудной ситуации. Однако систематическое предъявление ребенку метафор, даже не всегда соответствую­щих его реальным проблемам, приводит к формированию у него «механизма самопомощи», то есть стремления в любой трудной ситуации искать силы в себе, верить в успех, стремиться и обя­зательно добиваться цели.