

## МИНИМИЗАЦИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ РАБОТУ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Современная система образования предъявляет высокие требования к уровню развития ребенка. Он должен быть физически и психически зрелым, владеть достаточно большим объемом представлений об окружающей действительности и ориентироваться в ней, уметь устанавливать контакты и строить процесс общения со сверстниками и взрослыми, управлять своим поведением, быть мобильным в меняющихся условиях. Поэтому вопрос регуляции эмоционального состояния важен для успешной социализации и адаптации ребенка.

Эмоциональные состояния определяют поведение личности, влияют на характер деятельности человека.

Описывая состояния школьников в учебном процессе, А. Б Хромов, с учётом качественных и динамических характеристик состояний выделяет:

– **актуальные (ситуативные)** эмоциональные состояния - относительно устойчивые позитивные переживания, формирующиеся и проявляющиеся в конкретных ситуациях учебной деятельности и обусловленные ими;

– **типичные** эмоциональные состояния - относительно устойчивые позитивные переживания и эмоциональные отношения к учёбе, возникающие в определенных, типичных ситуациях учебной деятельности, в которых в наибольшей степени проявляются ведущие формально-динамические характеристики личности;

– **оптимальные** эмоциональные состояния - состояния, возникающие в благоприятной среде, в максимальной степени удовлетворяющей потребности ребёнка в реализации своих потенциалов в творчестве и

познании, в тех сферах деятельности, в которых заложен гуманистический потенциал, раскрывающий личность ребёнка. Оптимальное эмоциональное состояние - это исходное состояние здорового ребёнка, радостно и открыто взаимодействующего с окружающим миром. Обобщенным показателем оптимального эмоционального состояния является положительная субъективная оценка ребёнком своего самочувствия и ощущение радости.

В образовательном процессе школьники разных возрастов проявляют как негативные, так и позитивные эмоциональные состояния. Структура состояния включает физиологический, психофизиологический, психологический и социально-психологический уровни.

Негативное эмоциональное состояние – это целостная характеристика психической деятельности человека за определённый период времени, отличающаяся ощущением дискомфорта, неблагополучия, неудовольствия, ведущая к временному расстройству деятельности. Негативное эмоциональное состояние пронизывает систему отношений и поведения индивида, сопровождается сильными переживаниями.

Негативные эмоциональные состояния в большинстве случаев снижают психический тонус человека, влекут за собой возникновение адаптационных механизмов, включение защитных функций организма. Такие неблагоприятные состояния, как страх, гнев, агрессия повышают энергетические ресурсы организма, ведут к различным поведенческим реакциям, так, например, человек спасается бегством от источника страха, атакует источник гнева, агрессивной реакцией борется с фрустратором.

Для минимизации негативных состояний детей младшего школьного возраста нами была разработана и апробирована программа занятий в сенсорной комнате.

Целью программы стало развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы детей младшего школьного возраста, коррекция нарушений развития системы личностных отношений на уровне базовых и социальных эмоций.

В соответствии с этой целью, были сформированы следующие задачи:

- коррекция психоэмоционального состояния (снятие психоэмоционального напряжения, состояний агрессивности, тревожности);
- формирование умения осознавать, понимать и адекватно выражать свои эмоциональные переживания;
- развитие чувства близости, доверия безопасности по отношению к другим людям;
- формирование способности понимать эмоциональное состояние, переживания, личностные особенности другого человека;
- развитие навыков совместной деятельности; умения сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других детей.

Программа включает десять занятий направленных на развитие навыков выражения эмоций, помощь в преодолении негативных переживаний, уменьшение тревожности, работа со страхами и т.д.

В апробации программы участвовали дети младшего школьного возраста школы №2 г. Елабуги в количестве 10 человек. Сама обстановка сенсорной комнаты позволяла детям выразить свои эмоциональные переживания. На занятиях ребята учились регулировать свое поведение, стабилизировать эмоциональное состояние, выражать эмпатию друг к другу, проявлять навыки дружелюбного общения.

Таким образом, работа в сенсорной комнате стимулирует не только познавательную активность ребенка, но и помогает в регуляции эмоциональных проявлений.

Список литературы:

1. Изард, К. Э. Эмоции человека. – М.: Изд-во МГУ, 1980. – 440 с.
2. Чернухина, Е. Е. Педагогические условия коррекции неблагоприятных эмоциональных состояний учащихся младших классов [Текст]: дис. ... канд. пед. наук. – Москва: Моск. гос. открытый пед. ун-т, 2002. – 216 с.

