

Выражение эмоций как фактор психического здоровья в раннем возрасте

Презентацию составила Львова Наталья Владимировна

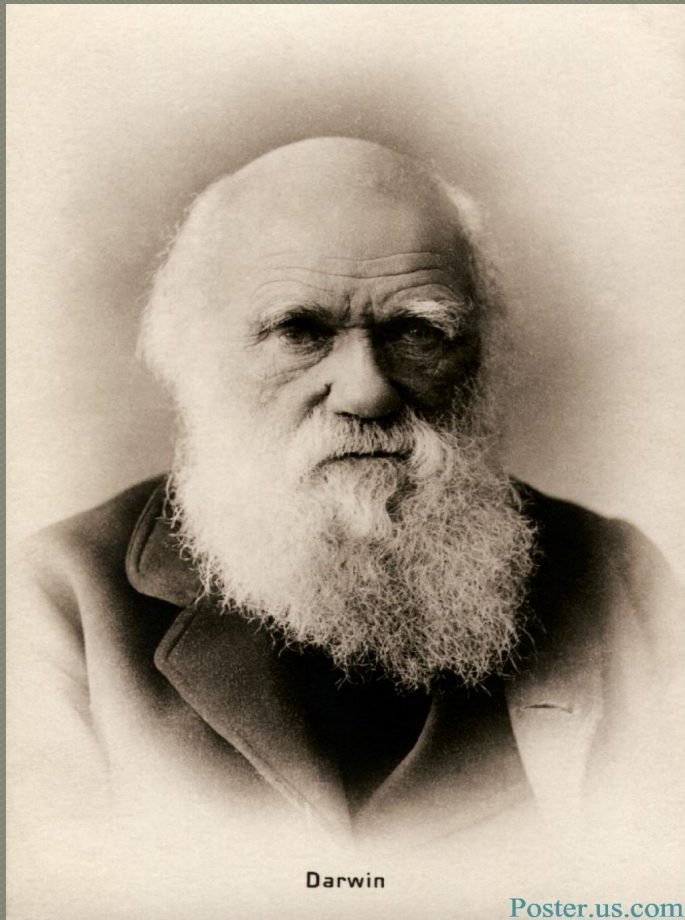


Выражать эмоции просто!

Нам есть чему поучиться у младенцев!

Раннее детство – период, имеющий первостепенную важность как для социально – эмоционального благополучия ребенка, так и для его развития в целом. От рождения до трех лет отрабатываются основные паттерны эмоционального взаимодействия с окружающими людьми, развиваются специфические, связанные с опытом ребенка, стратегии эмоциональной адаптации, которые затем транслируются в течение всей жизни. Таким образом, проблема эмоционального развития непосредственно связана с вопросами психического здоровья человека на всех этапах его жизни.

Биологический и социальный смысл выражения эмоций



Начало экспериментальных исследований выражения эмоций у человека связано с именем Ч.Дарвина, который считал, что эмоции появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы, «полезные функциональные привычки», способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его существования.

Теории и исследования Дарвина

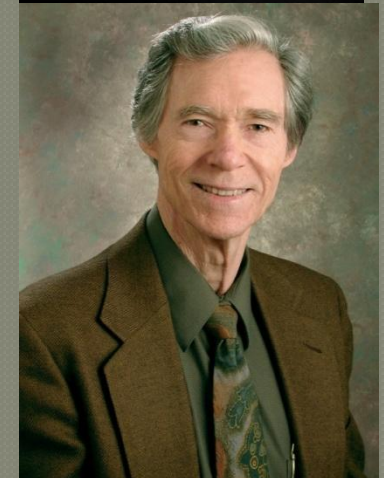
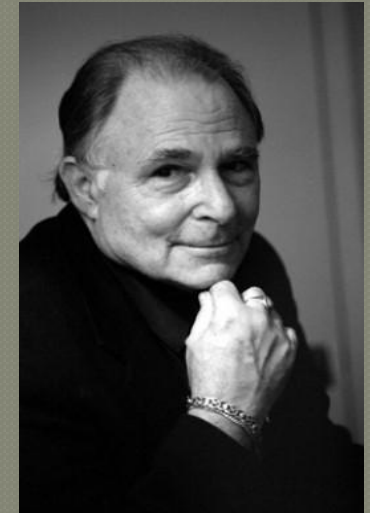
- Для каждой из эмоций характерен особый паттерн активации выражения лица и поведения. Обнаруженное сходство эмоциональных выражений у высших животных и человека, у различных групп людей и среди взрослых вообще привело Дарвина к заключению об **универсальности эмоций**.
- Согласно принципу противоположностей, каждая базовая эмоция (удивление, интерес, гнев, отвращение / презрение, счастье, печаль, страх) состоит из пары противоположностей. Например: страх – спокойствие. Достичь волевого управления противоположными эмоциями человек может путем многократных «тренировок».
- Направляющее воздействие нервной системы. Выражение эмоций у человека, связанное с определенными состояниями сознания, является непосредственным результатом работы нервной системы.

Основная идея Ч.Дарвина состоит в том, что способность человека выражать эмоции врожденна.

Она возникла для того, чтобы увеличить выживаемость человеческого рода: помочь избежать опасностей, восстановится после дистресса и удовлетворить определенные потребности.

Исследования П. Экмана и К. Изарда

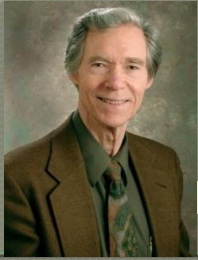
- Развивая эволюционную перспективу Дарвина изучил в первую очередь движения тела, а уже потом «движение» лица. Позднее пришли к выводу, что лицо – это преимущественно орган социальной коммуникации, к которому добавляются движения тела.
- Основным достижением «кросс-культурного» этапа работ является достижение ими того, как люди интерпретируют эмоции, и того, как и когда они проявляют. «Правила выражения» универсальных характеристик эмоций.
- Важным достижением от П.Экмана является понимание эмоций как разворачивающегося во времени процесса, делающий конкретные эмоции «прозрачными» для наблюдателя.
- К.Изард акцентировал внимание на дискретности эмоций.





Изард полагает, что эмоции возникли как «цементирующий фактор взаимной любви ребенка и матери, которая необходима для выживания ребенка (Изард, 2002). Младенец просто не выжил бы, если бы мать не испытывала мощной потребности держать его на руках. По мнению Изарда есть еще одна причина возникновения эмоций. Это «насущная необходимость в средствах коммуникации между матерью и ребенком, так же как и между взрослыми людьми».

Итогом многолетней работы стала **теория дифференциальных эмоций**.



Теория дифференциальных эмоций

Основной категорией в теории дифференциальных эмоций является понятие «базовой» или «фундаментальной» эмоции. Базовые эмоции (радость, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд / смущение, вина, удивление, интерес), являющиеся результатом эволюционно-биологических процессов, имеют следующие признаки:

- 1) наличие отчетливых и специфических нервных субстратов;
- 2) Выразительная и специфическая конфигурация мышечных движений лица (мимики) как средство выражения базовой эмоции;
- 3) Наличие отчетливого и специфического переживания, которое осознается человеком;
- 4) Организующее и мотивирующее влияние базовой эмоции на человека, которое служит его адаптации и подразумевает специфическую форму переживания;

Кроме того, К.Изард отмечал, что базовые эмоции переживаются по-разному и находятся в отношениях взаимного влияния с другими системами и процессами, обеспечивающим функционирование человека (драйвами, гомеостатическими, перцептивными, когнитивными и моторными процессами).

Выражение эмоций на лицах младенцев



Выражение эмоций на лицах младенцев

- Вопросы соотношения характеристик дискретности и протяженности эмоций изучали Р.Матиас и Д.Кон (позитивные выражения действительно укладываются в рамки дифференциальной теории эмоций).
- К.Изард – недифференцированный негативный аффект преобладает над гневом (ситуация прививки), появляются смешанные выражения интереса и отвращения у младенцев 9 и 12 месяцев на вкус микстуры.
- Таким образом, выражение позитивного и негативного аффекта – это феномены разного порядка, изолированные и независимые друг от друга. При игре с лицом к лицу родители ограничивают количество проявляемого аффекта при выражениях интереса, радости, удивления. Иная ситуация с негативными проявлениями. Т.Бразелтон, Б.Козловски, М.Мейн и другие описали способность младенца «ходить по кругу» между нейтральными и позитивными аффектами (1987). Следовательно способность регулировать негативный аффект может проявляться позже способности к регуляции позитивного аффекта.



**Выражение эмоций детьми
младенческого и раннего
возраста. Роль взрослого в
эмоциональном развитии ребенка**

Описанные выше факты не оставляют сомнений в том, что ребенок с самого рождения способен выражать различные позитивные и негативные эмоции, которые впоследствии дифференцируются и тесно вплетаются в социальный контекст его жизни.

Уже в 60-х годах было доказано, что ребенок рождается с готовым механизмом выражения эмоций с помощью мимики (Ильин, 2002, Г. Остер, П.Экман). Полученные эмпирические данные подтверждают способность младенца демонстрировать выражение интереса, радости, удивления, печали, гнева, отвращения, страха.

Ученые доказали:

- сразу после рождения ребенок способен **различать** и специфически **имитировать** эмоции, различать выражения лиц взрослых;
- важно, что младенцы способны с помощью эмоций не только отражать поступающие «извне сигналы» , но и **сигнализировать взрослому о собственном состоянии**, и это одна из основных функций эмоций на ранних этапах развития ребенка;
- взрослый и ребенок включаются в цепочку эмоционального обмена, при этом взрослый понимает эмоциональное состояние ребенка и оказывает ему адекватную помощь **в регуляции его собственного состояния.**

А.Фогель утверждает, что младенцы не способны к **само-регуляции**, они способны к **со-регуляции**.

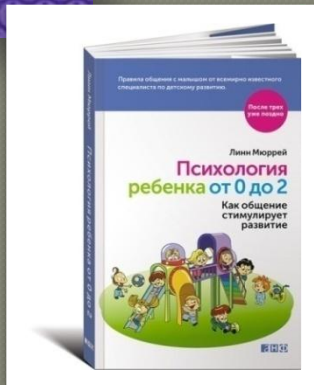
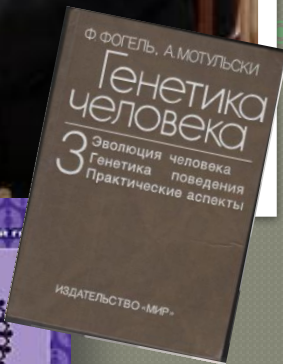
Е.Троник называет это «совместной регуляцией».

Р.Фелдман считал, что центральной ситуацией, в которой происходит **регуляция позитивных эмоций в младенчестве**, является взаимодействие лицом к лицу, при котором позитивный аффект ребенка базируется на основе синхронности родитель-ребенок.

«Эксперименты с неподвижным лицом»:

Л.Мюррэй – ситуации, когда мать меняет «живое» выражение лица на «неподвижное» и просто тихо смотрит на своего ребенка, использование телевизионной системы при исследованиях.

С.Тод и А.Фогель – систематические изменения в направлении взгляда, его выражение лица и физические действия в ответ на неподвижное лицо матери.





В экспериментах с неподвижным лицом были обнаружены половые различия эмоционального реагирования: девочки выглядели более отстраненными, чем мальчики (Л.Майес и А.Картер).

Таким образом, уже на ранних стадиях развития ребенка наблюдается дифференцированное эмоциональное отношение матерей к детям разного пола, в связи с чем уже в младенческом возрасте мальчики и девочки используют разные паттерны эмоционального поведения, которые, по-видимому, связаны с особенностями взаимодействия матерей с детьми разного пола.

Нарушение выражения эмоций



Особенности выражения эмоций и характеристики поведения детей, связанных с их эмоциональным состоянием

- Одним из негативных факторов, которые могут влиять на особенности эмоционального обмена между ребенком и матерью, является подверженность ребенка к фрустрации (ребенок легко расстраивается и долго успокаивается). Частое пребывание ребенка в состоянии фрустрации формирует у матери особые паттерны взаимодействия с таким ребенком (С.Калкинс).

- фактором риска нормального эмоционального развития может стать факт недоношенности (с самого рождения меньше вовлекаются во взаимодействие, слабо отвечают на стимуляцию, демонстрируют слабость моторной координации; кроме того их труднее накормить и создать ощущение комфорта, более раздражительны, часто пронзительно плачут).

В исследовании Г.Шмухера выявлены различные паттерны взаимодействия в парах «мать – недоношенный ребенок» и «мать – доношенный ребенок». Между тем специалистами по раннему развитию подчеркивается значимость контакта глаз для чувствительности взаимодействия между матерью и ребенком. Таким образом, нарушения использования лица в процессе коммуникации является сигналом последующих трудностей.

Особенности выражения эмоций и характеристики поведения детей, связанные с эмоциональным состоянием матери

Особенности эмоционального реагирования детей на депрессивных матерей могут проявляться уже в период новорожденности

Исследования М. Харнандец, Л. Мюррей, Г.Шмухера показало, что тревожность матери является фактором риска для нормального эмоционального развития ребенка. Чем выше тревожность у матери, тем меньше младенцы реагируют на лицо матери (2 варианта ответа: либо ребенок не реагирует на лицо матери и та тревожится, либо лицо матери настолько тревожно, что ребенок на него не реагирует).

Если мать находится в благоприятной психологической обстановке, то она успешно справляется с трудностями, связанными с взаимодействием с ребенком. Диада «мать – ребенок» вполне может быть успешной. Материс низким уровнем депрессии менее озабочены собственными проблемами и проблемами жизнеобеспечения младенца и, как следствие, эмоционально более устойчивы.

Особенности выражения эмоций и характеристики поведения детей, воспитывающихся в учреждениях

Основная специфика отечественных работ состоит в том, что выполненные в рамках деятельностного подхода, они посвящены изучению функций взрослого при организации ведущей деятельности ребенка в младенческий период – ОБЩЕНИЯ.

Способность выражать различные эмоции может свидетельствовать о позитивном опыте эмоционального обмена и эмоционального взаимодействия ребенка с окружающими его людьми.

Напротив, «стертость» эмоций может быть тревожным сигналом эмоциональной обедненности, ненасыщенности жизни ребенка и являться фактором риска для его дальнейшего социально-эмоционального и когнитивного развития.

Факторы риска для эмоциональной адекватности:

-тревожность и депрессивность матерей (воспитывающего взрослого).

Могут наблюдаться как глубокое влияние и распространение депрессии женщин на младенцев, так и гибкость, способность младенцев к адаптации (Мухамедрахимов и др., 1999).



Спасибо за внимание !

Литература

Психология здоровья дошкольника: учебное пособие / Под ред. проф. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2010. – с.249 – 269.