

# Эмоционально- волевая регуляция ЛИЧНОСТИ

к.псих.наук, доцент  
Блинова Ю.Л.

# Эмоциональная сфера личности

# Структура психики

## ПСИХИЧЕСКИЕ ЯВЛЕНИЯ



# **Определение эмоций**

**Эмоции – есть приспособительный механизм эволюции; психический процесс импульсивной регуляции поведения, основанный:**

- **на чувственном отражении значимости внешних воздействий;**
- **отражении благоприятности или вредности для жизнедеятельности.**



# **ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ**

# **ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ДЕТЕЙ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ**

- **30% детей в дошкольном возрасте имеют клинические диагнозы;**
- **52-73% детей функциональных отклонений в развитии эмоционально-волевой сферы;**
- **54 % в организации деятельности;**
- **68% в развитии моторных функций;**
  - **60% развития речи.**

# СТАТИСТИКА

- 2 до 7% – дети с отставанием в интеллектуальном развитии;
- 34% – дети с нарушениями речевого развития с дисграфией и дислексией (М. Е. Хватцев);
- 19% – дети с нарушениями поведения и психоневрологическими расстройствами, дети с СДВГ и проявлениями агрессии (Н.Н. Заваденко);
- 18–26% – дети с нарушениями эмоционально-волевой регуляции (дети с фобиями, с проявлениями тревожности и со слабыми волевыми процессами) – А.С. Захаров
- 3–7% – дети с опережением интеллектуального развития (А. И. Савенков);
- 1–3 % – дети одаренные (А.И. Савенков).

**1. Ассинхрония психофизиологического развития ребенка, связанная с его физиологическими особенностями и обстоятельствами информационной социализации:**

- **опережение и интенсификация интеллектуального и сенсорного развития ребенка;**
- **личностная и эмоциональная незрелость;**
  - **бытовая инфантильность.**



- **Общее ухудшение экологической ситуации.**
- **Инфекции матери во время беременности и действие лекарств в этот период.**
- **Пищевые отравления будущей матери. Принятие ею алкоголя, наркотиков, курение, травмы, ушибы в области живота.**
- **Иммунологическая несовместимость (по резус-фактору).**
- **Угрозы выкидыша.**
- **Хронические заболевания матери.**
- **Преждевременные, скоротечные или затяжные роды, стимуляция родовой деятельности, отравление наркозом, кесарево сечение.**
- **Родовые осложнения ведут к травмам позвоночника плода, асфиксиям, внутренним мозговым кровоизлияниям.**
- **Травмы позвоночника при современных технологиях кесарева сечения.**
- **Позвоночник младенца может быть травмирован, когда его приучают сидеть до того, как он сам начинает садиться, когда ребенок еще мало ползал, и мышцы спины еще не окрепли. Также к этим травмам приводит ношение в «рюкзачке».**
- **Любые заболевания младенцев с высокой температурой и приемом сильнодействующих лекарств.**
- **Астма, пневмонии, сердечная недостаточность, диабет, заболевания почек могут выступать, как факторы, нарушающие нормальную работу мозга. (Ясюкова Л.А., 2003 г.)**

## **2. Увеличение количества детей с различными особенностями психосоциального развития:**

- **дети с Синдромом дефицита внимания и гиперактивностью**
- **леворукие дети**
- **дети с различными нарушениями эмоциональной сферы (тревожность и различные страхи, агрессивность, аутизм и др.) и поведения**
- **одаренные дети**
- **дети с ослабленным здоровьем**
- **дети с физическим или психологическим недоразвитием**

# **движущие силы развития ребенка**

**1. ПОТРЕБНОСТЬ**

**БЫТЬ ЛЮБИМЫМ**

**2. СТРАХ**

**ПОТЕРЯТЬ ЛЮБОВЬ**

# Родительские роли

- **РОЛЬ РОДИТЕЛЯ ОДНОГО с ребенком ПОЛА**  
научить нас любить
  - — любить себя и давать любовь.
- **РОДИТЕЛЬ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА**  
должен научить позволять любить себя и  
принимать любовь .

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ  
СФЕРА ЛИЧНОСТИ**

```
graph TD; A[ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА ЛИЧНОСТИ] --> B[ЭМОЦИИ]; A --> C[ЧУВСТВА]; A --> D[ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ];
```

**ЭМОЦИИ**

**ЧУВСТВА**

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ  
СОСТОЯНИЯ**

# БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ

```
graph TD; A[БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ] --> B[РАДОСТЬ]; A --> C[ПЕЧАЛЬ]; A --> D[ГНЕВ]; A --> E[СТРАХ];
```

РАДОСТЬ

ПЕЧАЛЬ

ГНЕВ

СТРАХ

<b>УДИВЛЕНИЕ</b>	<b>ПРЕЗРЕНИЕ</b>	<b>ВОЗМУЩЕНИЕ</b>	<b>СТРАХ</b>
<b>РАДОСТЬ</b>	<b>ПЕЧАЛЬ</b>	<b>СПОКОЙСТВИЕ</b>	<b>СТЫД</b>
<b>ОТТОРЖЕНИЕ</b>	<b>НЕГОДОВАНИЕ</b>	<b>СКУКА</b>	<b>УМИЛЕНИЕ</b>
<b>ЗЛОСТЬ</b>	<b>СОМНЕНИЕ</b>	<b>СОЧУВСТВИЕ</b>	<b>ГНЕВ</b>
<b>НЕДОВЕРИЕ</b>	<b>БЕЗРАЗЛИЧИЕ</b>	<b>ЭЙФОРИЯ</b>	<b>УЖАС</b>
<b>ВОСТОРГ</b>	<b>ЛЮБОпытСТВО</b>	<b>БЕЗНАДЕЖНОСТЬ</b>	<b>ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОМФОРТ</b>
<b>НАПРЯЖЕНИЕ</b>	<b>ОБЛЕГЧЕНИЕ</b>	<b>ОТУПЛЕНИЕ</b>	<b>УДРУЧЕНИЕ</b>
<b>ИСПУГ</b>	<b>ИНТЕРЕС</b>	<b>ВОСХИЩЕНИЕ</b>	<b>ТОСКА</b>

Счастье

Безмятежность существования

Этика

Игра

Действие

Любовь

Восторг

Эстетика

Доброта

Радость

Дружелюбие

Интерес

Консерватизм

Любопытство

Безразличие

Печаль

Скука

Эгоцентризм

Монотонность

Спокойствие (равновесие)

Тревожность

Раздраженность

Возмущение

Враждебность

Ненависть

Гнев

Агрессивность

Беспокойство

Страх

Ужас

Оцепенение (испуг)

Физическая боль

Горе

Жертвенность

Потеря веры

Безнадежность

Депрессия

Апатия

Бессилие

Умирание

Смерть

# Шкала Эмоционального тона





**ЧУВСТВА – высшие формы эмоций;**

**ЧУВСТВА обусловлены:**

- **социальной сущностью человека;**
- **общественными нормами, потребностями и установками.**

# ЧУВСТВА

```
graph TD; A[ЧУВСТВА] --> B[ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ  
(любопытство,  
любопытность,  
интерес)]; A --> C[ЭСТЕТИЧЕСКИЕ  
(чувство прекрасного и безобразного,  
комического (юмор) и трагического,  
ирония и т.д.)]; A --> D[НРАВСТВЕННЫЕ  
(совесть, вина,  
чувство долга, честь,  
достоинство,  
справедливость;  
возмущение, негодование,  
ненависть и т.д.)];
```

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ**  
(любопытство,  
любопытность,  
интерес)

**ЭСТЕТИЧЕСКИЕ**  
(чувство прекрасного и безобразного,  
комического (юмор) и трагического,  
ирония и т.д.)

**НРАВСТВЕННЫЕ**  
(совесть, вина,  
чувство долга, честь,  
достоинство,  
справедливость;  
возмущение, негодование,  
ненависть и т.д.)

**Главная особенность современной  
социокультурной ситуации**

**Принципиальная  
неизвестность**

**неопределенность**

**непрогнозируемость**

**будущего** (Дж. Найсбитт)

**РЕАКЦИИ НА  
НОВИЗНУ  
СИТУАЦИИ  
(врожденные)**

**ИНТЕРЕС**

**Поисково-  
исследовательская  
АКТИВНОСТЬ**

**КРЕАТИВНОСТЬ**

**ТРЕВОЖНОСТЬ**

**СИТУАТИВНАЯ**

**ЛИЧНОСТНАЯ**

# Современное понимание креативности

**КРЕАТИВНОСТЬ - есть**

**СПОСОБ РЕАГИРОВАНИЯ**

**НА НОВИЗНУ,**

**неопределенность и нестандартность  
возникающих условий.**

# КОНФЛИКТНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ

```
graph TD; A[КОНФЛИКТНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ] --> B[СТРЕСС]; A --> C[АФФЕКТ]; A --> D[ФРУСТРАЦИЯ];
```

## СТРЕСС

(3 фазы: тревога, сопротивление, истощение)

## АФФЕКТ

(эмоциональный взрыв в условиях остроконфликтной ситуации, опасности личного поражения или угрозы жизнедеятельности)

## ФРУСТРАЦИЯ

(конфликтное отрицательное состояние, возникшее с неожиданно возникшими непреодолимыми препятствиями на пути достижения высокозначимых целей)

# Общие закономерности эмоций и чувств

Обобщенность и  
возможность переноса

Взаимодействие и  
контраст чувств

Притупляемость  
чувств

Замещаемость и  
компенсаторная  
переключаемость чувств

Суммация

Внешняя экспрессия

# Пособия по развитию эмоциональной сферы у детей

- Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис. 2002. — 208 с., илл.
- Ковалец И.В. Азбука эмоций: практическое пособие для детей, имеющих отклонения в психофизическом развитии и эмоциональной сфере. – М.: ВЛАДОС, 2003.
- Белопольская Н.Л. Азбука настроений Эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет.
- Лебедева М. Азбука развития эмоций ребенка. Набор развивающих карточек «Рисуй, стирай и снова играй!» – СПб: Речь, 2011.



# **РАБОТА С ДЕТСКИМИ СТРАХАМИ**

- *Обычно страх кратковременен и обратим, не затрагивает глубоко личность человека, не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с другими людьми.*
- *Однако бывают и ярко выраженные, устойчивые страхи, для которых характерно почти полное отсутствие контроля со стороны сознания. Подобные сильные страхи оказывают неблагоприятное воздействие на характер человека, его отношения с людьми и качество его жизни.*

*А.И. Захаров*

# Причины детских страхов

- **действительно травматический опыт**, полученный ребенком (например, укус собаки);
- **нормальное взросление** (так появляется, например, естественный страх смерти);
- **нарушение отношений с родителями;**
- **психические заболевания;**
- **другие чувства и желания**, которые прячутся за страхом, как за маской (например, ребенок боится оставаться один). Такой страх может быть истинным, а может служить инструментом влияния на родителей, контроля их жизни.

# Факторы, способствующие возникновению страхов

- **чрезмерная опека;**
- **разговоры взрослых о болезнях и несчастьях;**
- **чрезмерная напряженность и непонимание в семье;**
- **неуверенность родителей в своих воспитательных действиях;**
- **отсутствие общения со сверстниками.**
- **непосредственные угрозы и запугивание родителями, типа «отдам тебя в детский дом»;**
- **телевидение — мультфильмы и фильмы-«ужастики» и передачи для взрослых, пропагандирующие тему насилия.**

# Ошибочные стратегии

- **отрицание** — «этого не может быть; не важно; что за ерунда?...»;
- **осуждение, высмеивание ребенка;**
- **принуждение его преодолеть страх** (часто это отношение к страхам ребенка характерно для пап, которые хотят видеть в своем сыне «настоящего мужчину»).

# Стратегии работы со страхами

- **признать страх ребенка, «позволить» ребенку испытывать его;**
- **актуализация рассказа ребенка о своем страхе в деталях — это уже способствует преодолению страха, поскольку «сужает границы» пугающего объекта;**
- **с помощью различных приемов — игры, рисунка, лепки, сказкотерапии, куклотерапии — обыграть ситуацию победы над страхом, (предоставив при этом инициативу ребенку!).**

# Стратегии работы со страхами

- **Дистанцирование страхов (разделение) через их одушевление и персонификацию;**
- **Трансформация страхов в комический образ;**
- **Арт-технологии в 2 эпизодах (воплощение страха и победа над страхом);**
- **Переход ребенка в позицию защитника (для игрушки, мамы и т.д.);**
- **Проговаривание травматических ситуаций и их позитивное завершение;**
- **Совместное воспоминание ранних преодоленных страхов.**

**Основной прием в работе со страхами у детей:  
ЭТО  
СНЯТИЕ У РЕБЕНКА СТРАХА ПЕРЕД СТРАХОМ.**

**Формулировки:**

- **“Страх – это не страшно”,**
- **“Бояться – нормально, боятся все, бояться не стыдно”,**
- **“Страх нам помогает, страх заботится о нас”,**
- **“Свой страх нужно принять”.**



# Методы и техники

- **Релаксация.** Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.
- **Концентрация.** Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.
- **Функциональная музыка.** Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.
- **Игротерапия.** Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов; тревожности; повышения уверенности в себе, снижения эмоциональной восприимчивости страхов.
- **Телесная терапия.** Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.
- **Арт-терапия.** Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики снижение тревожности.

**ГНЕВ**

# Положительные характеристики гнева

- Актуализация мобилизующей реакции;
  - Стимуляция чувства уверенности;
- Активизация механизмов самозащиты;
  - Прояснение границ физической и психологической территории;
    - Подавление страха.

# Негативные стороны гнева

- **Искажение социальных взаимоотношений;**
  - **Нарушение ясности мышления;**
  - **Оживление триады враждебности (деструктивные чувства к себе, к другим и ко всему миру) – появляется в ситуации фрустрации и сопровождается чувствами презрения и отвращения;**
- **Неконструктивное, девиантное поведение;**
- **Появление психосоматических заболеваний.**

# Физиологические причины агрессивности

- Минимальная мозговая дисфункция;
  - Наследственность,
  - Частые болезни;
  - Родовые травмы;
- Гипердинамический синдром;
- Задержка психического развития.

# ПРИЧИНЫ АГРЕССИВНОСТИ

Детская агрессивность вызывается попытками ребенка:

- контролировать ситуацию,
- воздействовать на нее с целью изменения своего окружения (особенно близких людей) и себя самого.
- Основа проявлений агрессивности – конфликт между «хочу» и «могу»; «хочу» и «надо».

# **Инструментальная агрессия**

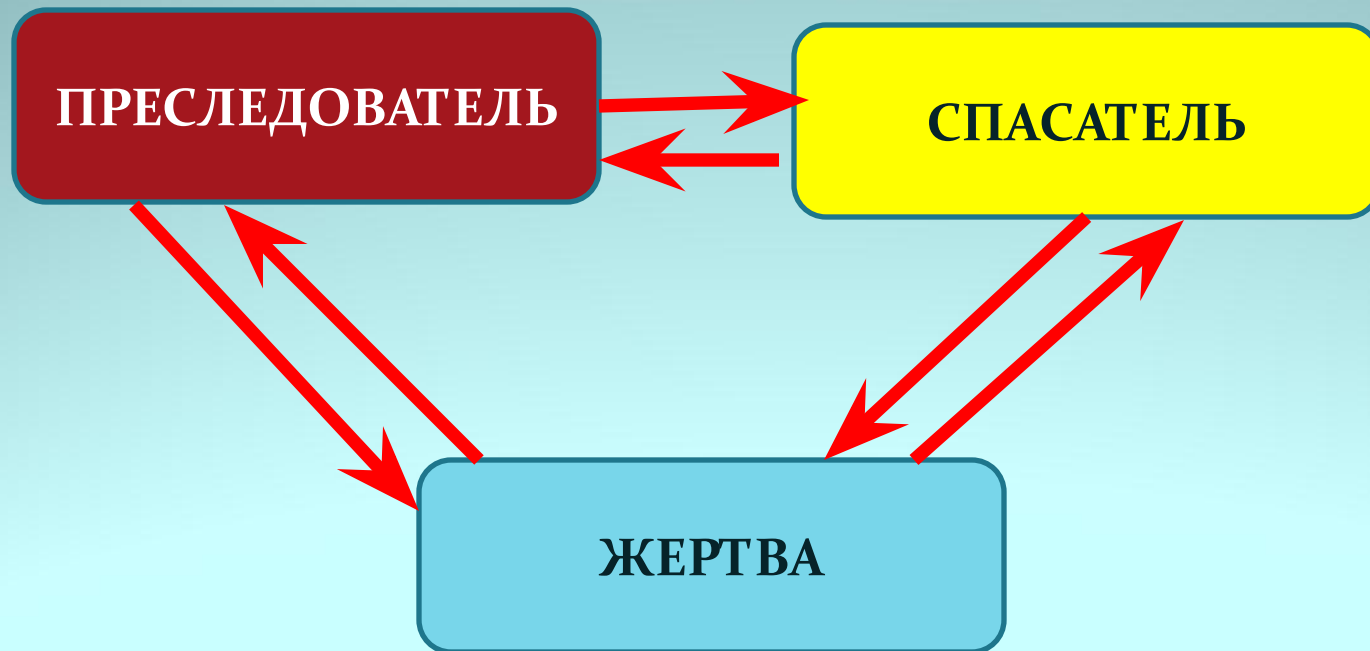
- **вызывается настойчивым невраждебным или самозащитным поведением.**
- **Главная цель которого – адаптация к среде, удовлетворение желаний и достижение целей, самоутверждение и исследовательские действия.**
- **Формируется познавательная мотивация и потребность определить меру своих возможностей, границы и способности положиться на самого себя (самозащита)**

# Деструктивная агрессивность

- Вызывается оскорблением или ущемлением чувства самоуважения и любви к себе .
- характеризуется не только намеренностью агрессивности, но и удовольствием от болезненных переживаний другого лица  
(как реакции на ПРЕДШЕСТВУЮЩЕЕ ВРАЖДЕБНОЕ ОТНОШЕНИЕ)
- ДИСКОМФОРТ НАПРАВЛЯЕТ АГРЕССИЮ НА УСТРАНЕНИЕ ИСТОЧНИКА БОЛИ И СТРАДАНИЙ (или на ее ЗАМЕСТИТЕЛЕЙ).



# ДРАМАТИЧЕСКИЙ ТРЕУГОЛЬНИК (по Картману)



# ПРИЧИНЫ НАИБОЛЬШЕГО ДИСКОМФОРТА ДОШКОЛЬНИКОВ

- Ограничение ребенка в автономии (отделенности, независимости);
- Снижение активности и препятствование его самостоятельности;
- Отсутствие всяких ограничений действиям и желаниям ребенка;
- Непоследовательные, непонятные, не соответствующие возрасту способы наказаний и поощрений;
- Равнодушие матери и отсутствие у нее чувства привязанности к ребенку;
- Осуществление системы воспитания по типу «Золушки».

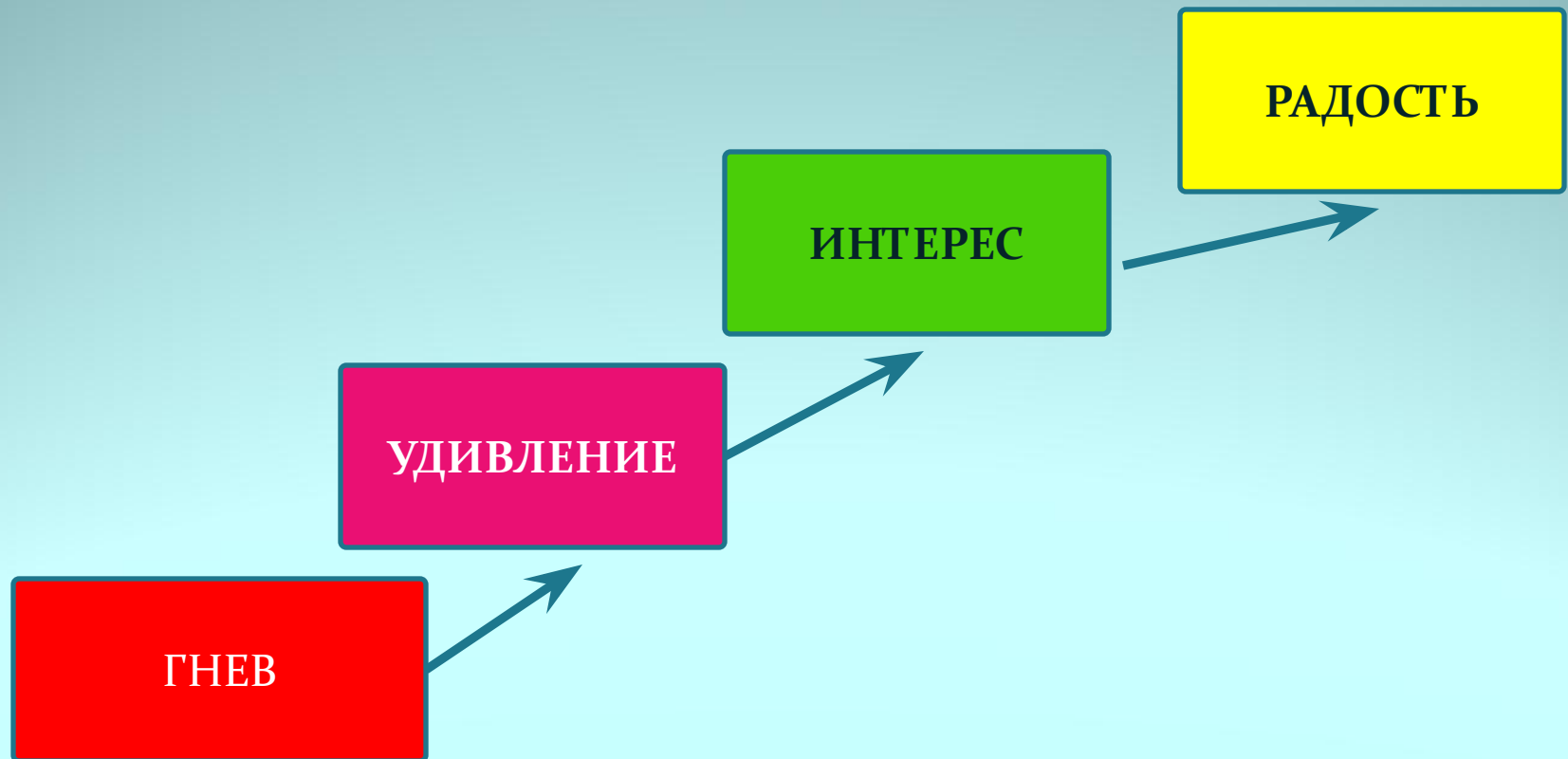
# Причины агрессия по темпераменту

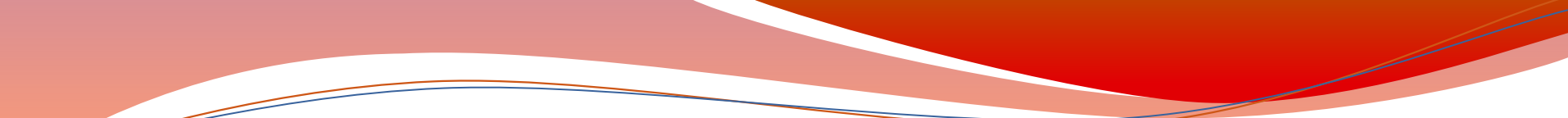
ТИП ТЕМПЕРАМЕНТА	ПРИЧИНА АГРЕССИВНОСТИ
<b>Сангвиник</b>	Навязчивая забота, шумная компания, переохлаждение
<b>Холерик</b>	Гиподинамия, гиперопека, критика, насмешки
<b>Флегматик</b>	Неаккуратность, торопливость, притязание на его вещи
<b>Меланхолик</b>	Аутоагрессия (боязнь выразить агрессию против людей, к которым они привязаны)

# Принципы целенаправленного моделирования эмоций

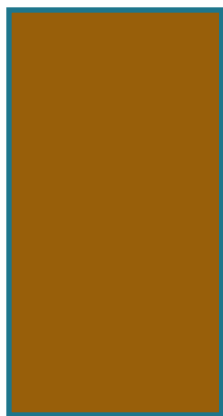
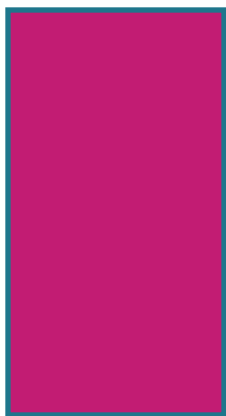
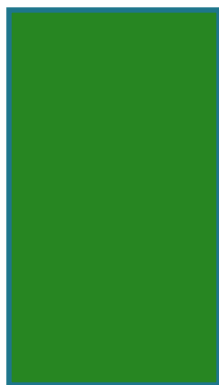
- **Учет СМЕЖНОСТИ эмоций;**
- **Учет ПОЛЯРНОСТИ эмоций;**
- **Учет ИНТЕНСИВНОСТИ эмоций.**

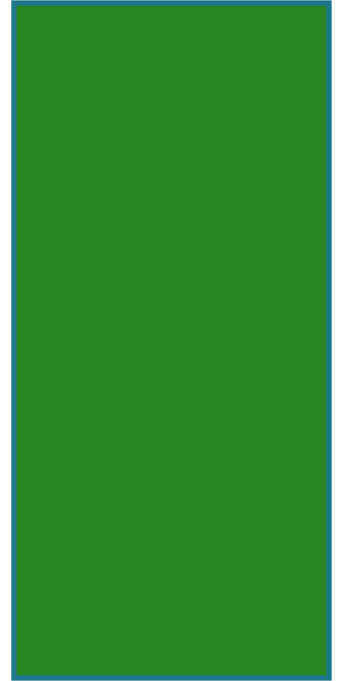
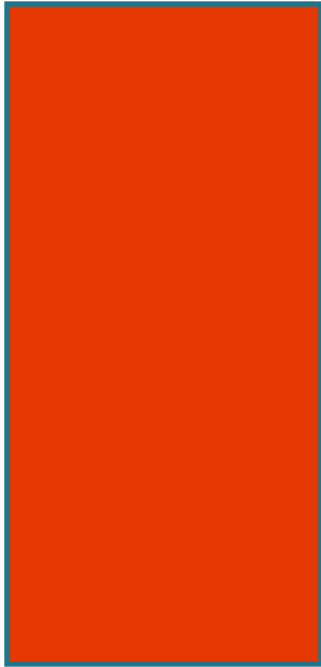
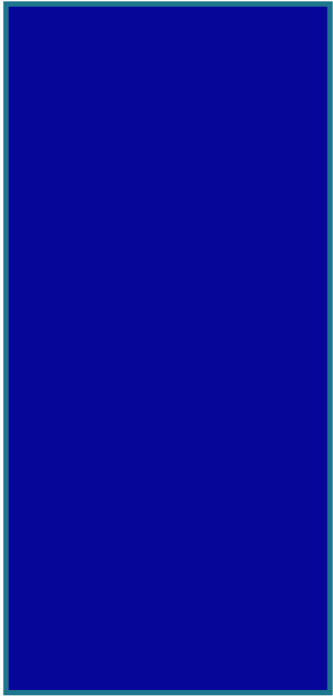
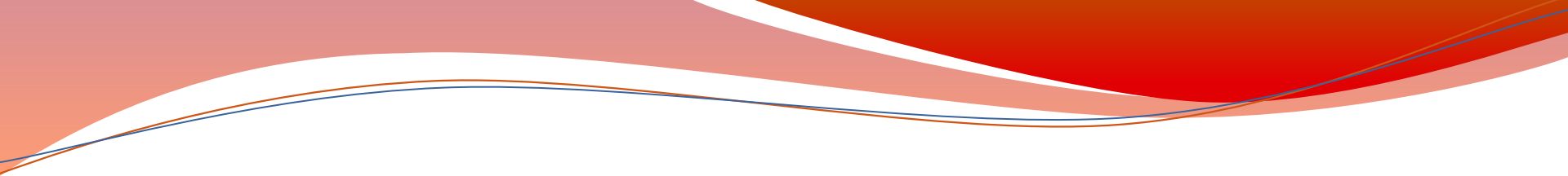
# Моделирование по типу смежности эмоций





# Тест М. Люшера





# Интерпретация цветов по М. Люшеру

1. **темно-синий:** покой, слияние, объединение, гармония, начало координат, любовь (матери и младенца).
2. **темно-зеленый:** символ — росток, пробивающийся сквозь асфальт. Воля, целеустремленность, жизнелюбие, решительность, упорство, честолюбие, упрямство.
3. **оранжево-красный:** символ — огонь, кровь, взрыв. Экспансия, расширение "Я", подчинение окружающей среды, сила, энергия, активность во всех направлениях.
4. **лимонно-желтый:** символ — расширяющийся луч солнца, изменение, новые горизонты, творчество, гибкость, растворение, отзывчивость на внешние стимулы, всепроникновение, радость.
5. **бордовый:** слияние красного с синим, искусство, мистичность, необычность, гармония духовности, перерождение, рождение нового, удвоение сущности, хрупкое динамическое равновесие.
6. **светло-коричневый** (сочетание красного и черного, желтого и черного): тревога, беспокойство, болезнь, неприкаянность, неуверенность, переживание неуютности, физический и психологический дискомфорт, важность соматических ощущений.
7. **черный:** символ — коллапс, пустота, ночь, смерть, уничтожение, является усилителем стоящего рядом цвета — эксцентричность.
8. **серый:** отгораживание, это театральный занавес, за которым расположена "кухня" настроения испытуемого, стремление слиться со средой, потенциальные возможности.



# Интерпретация позиций теста М. Люшера

- 1-я позиция отражает **средства достижения цели;**
- 2-я позиция показывает **цель, к которой стремится испытуемый;**
- 3-я и 4-я позиции характеризуют предпочтение цвету и отражают **ощущение испытуемым истинной ситуации, в которой он находится, или же образ действий в этой ситуации;**
- 5-я и 6-я позиции характеризуют нейтральное к нему отношение и свидетельствуют, что испытуемый не связывает свое состояние, настроение, мотивы с данными цветами – эти эмоции **откладываются временно как неподходящие (или невозможные) в данной ситуации;**
- 7-я и 8-я позиции характеризуют негативное отношение к цвету, **стремление подавить какую-либо потребность, мотив, настроение, отражаемые данным цветом, источник стресса.**

# Детский тест САТ

В тесте представлено определенное количество основных ситуаций, которые могут отражать **проявление текущих проблем ребенка:**

1. отношения к родителям и то, какими они воспринимаются,
2. конкуренции братьев и сестер,
3. фантазии ребенка об агрессии,
4. о принятии взрослого мира,
5. о его страхе остаться одному, о поведении, касающемся туалета, сексуально-исследовательского интереса и родительские реакции на это.

## ● АНАЛИЗ РАССКАЗОВ:

1) **нахождение "героя", с которым обследуемый идентифицирует себя.** Разработан ряд критериев, облегчающих поиск "героя" (например, подробное описание мыслей и чувств какого-либо из персонажей совпадение с ним по полу и возрасту, социальному статусу, употребление прямой речи и др.);

2) **определение важнейших характеристик "героя" - его чувств, желаний стремлений, или, по терминологии Г. Мюррея, "потребностей".**

3) **сравнительная оценка сил, исходящих от "героя", и сил, исходящих из среды.** Сочетание этих переменных образует "тему" или динамическую структуру взаимодействия личности и среды.

**Содержание таких "тем" составляет:**

а) то, что обследуемый реально совершает;

б) то, к чему он стремится;

в) то, что им не осознается, проявляясь в фантазиях;

г) то, что он испытывает в настоящий момент;

д) то, каким ему представляется будущее.

# Возможные варианты теста «Моя семья»

- **Инструкция 1:** "Нарисуй свою семью". При этом не рекомендуется объяснять, что означает слово "семья", а если возникают вопросы "что нарисовать?", следует лишь еще раз повторить инструкцию. При индивидуальном обследовании время выполнения задания обычно длится 30 минут. При групповом выполнении теста время чаще ограничивают в пределах 15–30 минут.

**Инструкция 2:** "Нарисуй свою семью, где все заняты обычным делом".

**Инструкция 3:** "Нарисуй свою семью, как ты ее себе представляешь".

**Инструкция 4:** " Нарисуй свою семью, где каждый член семьи изображен в виде фантастического существа".

**Инструкция 5:** "Нарисуй свою семью в виде метафоры, некоего образа, символа, который выражает особенности вашей семьи".

# Методика 4 персонажа

## (признаки интерпретации)

- 1) особенности личности, черты характера;
- 2) пристрастия и интересы (“люблю спорт”, “ненавижу жадность”);
- 3) психические состояния (печаль, ужас, надежда и т. д.);
- 4) описание ситуаций, в которых человек оказался (“меня все бросили”, “обманули”, “это несправедливо”).

# Исследование социометрии

- Можно задать ребенку для выбора решения 6 ситуаций:
- 3 из них должны выявить негативные чувства к членам семьи, 3 – позитивные.
  1. Представь себе, что ты имеешь два билета в цирк. Кого бы ты позвал с собой?
  2. Представь, что вся твоя семья идет в гости, но один из вас заболел и должен остаться дома. Кто он?
  3. Ты строишь из конструктора дом (вырезаешь бумажное платье для куклы), и тебе не везет. Кого ты позовешь на помощь?
  4. Ты имеешь ... билетов (на один меньше, чем членов семьи) на интересную кинокартину. Кто останется дома?
  5. Представь себе, что ты попал на необитаемый остров. С кем бы ты хотел там жить?
  6. Ты получил в подарок интересное лото. Вся семья села играть, но вас одним человеком больше, чем надо. Кто не будет играть?