

Особенности развития эмоционально-волевой сферы личности ребенка

Психика ребенка является сложной системой. Эмоционально-волевая сфера один из ее компонентов. Получая информацию из внешнего мира, ребенок дает ей оценку. Эта оценка выражается в эмоциях, которые он проявляет и чувствах. Маленький ребенок еще не умеет держать под контролем эмоции. Для этого нужна волевая регуляция, которая у него пока еще не сформирована. Но постепенно, подрастая, он овладевает навыком самоконтроля.

Эмоционально-волевою сферу можно определить как свойства человека, характеризующие содержание эмоций и чувств, их качество и изменчивость, а также способность к самоконтролю.

Волевой контроль необходим для регуляции не только эмоций и чувств, но и любой деятельности, а также познавательных психических процессов (с помощью которых человек познает окружающий мир), таких как память, внимание мышление и других. Усилиями воли ребенок контролирует свои действия и поступки, преодолевает препятствия на пути к достижению цели. С развитой эмоционально-волевой сферой, он эмоционально устойчив, способен, благодаря усилию воли сдерживать эмоциональный порыв, контролировать интенсивность эмоции.

Эмоционально-волевая сфера ребенка развивается на разных возрастных этапах развития его психики:

- период новорожденности (0 - 2 мес.)
- младенческий возраст (2 мес. – 1 год);
- раннее детство (1 год – 3 года);
- дошкольный возраст (3 года – 7 лет);
- школьный возраст (8-12 лет);
- подростковый возраст (14-18 лет).

Развитие эмоций начинается в период новорожденности.

В этом возрасте ребенок полностью зависим от взрослых, поэтому он быстро приобретает способность реагировать на голос ухаживающей мамы, фиксировать взгляд на мамином лице. Малыш устанавливает с ней тонкие эмоциональные связи. Примерно в возрасте одного месяца, при появлении мамы, он останавливает взгляд на ее лице, вскидывает руки, активно шевелит ножками, издает громкие звуки и начинает улыбаться. Психологи называют это *комплексом оживления*. Появление *комплекса оживления* является важным этапом нормального эмоционального и, в целом, психического развития ребенка и олицетворяет собой границу периода новорожденности к следующему возрастному этапу развития – младенческому возрасту. *Комплекс оживления* может наступить раньше, если мама не только удовлетворяет физические потребности ребенка, но

и активно общается, играет с малышом, берет на руки. Другими словами, начиная с рождения, развитие эмоций в большой степени зависит от того, какую эмоциональную отзывчивость будет проявлять мама и другие ухаживающие взрослые к ребенку.

Типичные ошибки родителей

Ошибкой будет являться удовлетворение одних только физических потребностей ребенка, игнорируя потребность в эмоциональном контакте.

Также ошибкой является мнение некоторых родителей, чаще отцов, что брать ребенка на руки не нужно, так как это может избаловать его.

Рекомендации

Для установления эмоциональной связи, развитие эмоционального контакта, маме жизненно необходимо быть эмоционально отзывчивой, обязательно брать ребенка на руки, разговаривать с ним, поддерживать контакт глаз, улыбаться. Недостаточный тактильный (телесный) контакт с мамой пагубно влияет на физическое и психическое развитие ребенка. Дети, недополучившие эмоционального тепла от родителей в период новорожденности, отстают в физическом, эмоциональном, интеллектуальном развитии от своих сверстников.

В младенческом возрасте ведущим типом деятельности становится непосредственно-эмоциональное общение со взрослым. В первые 3-4 месяца у ребенка появляются эмоциональные состояния: удивление в ответ на неожиданность, тревожность при физическом дискомфорте, расслабление при удовлетворении потребности.

После того, как малыш научился узнавать маму и радоваться ей, он научается доброжелательно реагировать на любых взрослых. После 4 месяцев радуется знакомым и с удивлением и настороженностью реагирует на незнакомых людей. В 7-8 месяцев эмоциональная реакция на незнакомых резко усиливается. Особенно боятся остаться наедине с незнакомым человеком. Примерно в 7-11 месяцев при нормальном эмоциональном развитии у ребенка появляется страх расставания с мамой. На разлуку он реагирует грустью, огорчением или острым испугом. Круг эмоций расширяется. И к кризису первого года жизни появляются аффективные реакции (чрезмерно сильные эмоции) в ответ на непонимание взрослых его мимики, жестов, желаний.

Типичные ошибки родителей:

- как и в предыдущем возрастном периоде, будет удовлетворение одних только физических потребностей ребенка.
- считать, что реакция огорчения на разлуку с мамой является признаком избалованности и зависимости.
- не реагировать на эмоциональную потребность ребенка. Например, игнорировать плач, испуг, считая, что утешительная реакция родителя разбалует ребенка. Грустную картину порой приходится наблюдать на улице, в общественных местах, когда родитель никак не помогает справиться с эмоцией горько плачущему ребенку, полностью игнорируя

его эмоциональное состояние. Не удовлетворяя потребность в защищенности, родитель препятствует формированию у ребенка доверия к миру, которое он пронесет через всю жизнь.

Рекомендации

Как и в предыдущем возрастном периоде, необходимо брать ребенка на руки, улыбаться ему, проявлять внимание, ласку, любовь.

Активно взаимодействуйте с ним в игре, показывая как манипулировать с предметами и игрушками.

Спокойно реагируйте на «круговые движения» (повторяющиеся) ребенка, например, выбрасывание вновь и вновь игрушки из кроватки или манежика в ответ на возвращение ее родителем. Ребенок так познает окружающий мир: расстояние, форму, вес, звук и т.д., а не стремится вызвать раздражение родителя, как думают некоторые из них.

Не оставляйте ребенка с незнакомыми людьми наедине.

Не перепоручайте ребенка родственникам, тем более на длительное время. Ему в этом возрасте крайне важен эмоциональный контакт с мамой.

Обеспечьте ребенку удовлетворение потребности в безопасности, защищенности, которая является базовой в младенческом периоде и влияет на психологическое благополучие на протяжении всей последующей его жизни.

В раннем детстве эмоционально-волевое развитие проходит в процессе усвоения правил и норм поведения, которые ему объясняют родители. Развитие самоконтроля, волевых усилий начинается очень рано, даже с освоения таких навыков как обучение пользования горшком. С бытовых моментов, где его просят немного подождать или потерпеть. На ожидание и терпение у ребенка уходит много психических сил, поскольку он спонтанен и еще не умеет сдерживать себя. Развитие воли также имеет место в любой ситуации при освоении ребенком бытового или игрового умения или навыка. С первого раза не получается правильно надеть колготки или собрать пирамидку, но нужно сдерживать раздражение и пробовать снова и снова до успешного результата. Степень упорства в достижении цели, стойкость, с которой ребенок переносит неудачу, преодолевает препятствие в достижении цели, и снова берется за дело, является показателем нормального развития воли.

В раннем возрасте выполнение правил и норм поведения контролируется извне, родителями, старшими взрослыми, воспитателями в детском саду.

Мы можем увидеть, как трудно ребенку усваивать правила, например, во время еды. Ребенку около двух лет дают в руку вилочку и, он вынужден под руководством взрослого пытаться наколоть вилкой макароны. При этом он голоден, а вилка существенно замедляет процесс еды. И вот, когда родитель на минуту отходит, отвлекается от него, малыш кладет вилку в сторону и начинает есть макароны руками.

Другими словами, усвоение норм поведения в раннем возрасте идет исключительно под внешним контролем. Внутренний контроль будет иметь место только после полного усвоения норм и правил поведения. Тогда уже ребенок не будет нуждаться во внешнем контроле. Тем не менее, внутренняя произвольная регуляция поведения продолжает свое развитие по мере роста ребенка.

Эмоциональное развитие характеризуется появлением психического отделения от матери, зачатков автономии. «Мы» (с мамой) сменяется на «Я». Появляются зачатки самосознания. Эмоции ребенка пока еще неустойчивы и он не может их контролировать.

Процесс развития эмоций и воли в этот период у разных детей может протекать по-разному. Возможно, взрослые столкнутся с проявлениями сопротивления ребенка предъявляемым требованиям, импульсивностью его поведения, неустойчивостью эмоций или гиперактивностью. Тогда речь идет о нарушении формирования эмоционально-волевой сферы.

Типичные ошибки родителей

Отсутствие похвалы за маленькие достижения и успехи в освоении окружающего мира и формировании социально-бытовых навыков.

Резкая и частая критика, высмеивание за то, у ребенка что-либо не получается.

Навешивание ярлыков «неумеха», «неряха» и др.

Перехватывание инициативы при неудачном или некачественном выполнении ребенком какого-либо дела. Например, если ребенок облился супом во время еды, родитель может взять ложку со словами: «Дай я покормлю, а то ты не умеешь, весь обольешься». Или когда ребенок надевает колготки задом наперед, родитель может сам его переодеть, при том, что ребенок готов самостоятельно исправить это. Рано или поздно ребенок перестанет проявлять инициативу и процесс развития его самостоятельности и автономии замедлится.

Рекомендации

Хвалите даже за небольшое удачно сделанное дело, а также за предпринятые усилия, если получилось не очень хорошо, но ребенок старался. Стимулируйте переживание ребенком ситуаций успеха.

Формируйте у ребенка веру в то, что он хороший.

Помогайте в выполнении посильных возрасту действий, а не делайте это за ребенка. Помните, что суть не столько в качестве выполнения дела, сколько в развитии воли, самостоятельности, инициативности и самоконтроля.

Поощряйте преодоление ребенком препятствия в достижении цели, вселяйте малыша оптимизм, веру в себя.

Помогайте справиться с отрицательными эмоциями при неуспехе.

Делайте запас времени на любое дело, выполняемое ребенком, поскольку он еще учится овладевать окружающим миром, например, при сборах в детский сад, давая время ребенку самому одеть, то, что он способен, особенно когда он проявляет инициативу.

Не спешите, не подгоняйте ребенка, давая ему достаточное время на развитие умений и навыков, способности к самоконтролю или, как выражаются психологи, произвольной регуляции поведения.

Контролируйте собственные родительские эмоции. Не раздражайтесь, проявляйте терпение и выдержку, формируя у ребенка социально-бытовые навыки.

В дошкольном возрасте ребенок активно играет, это ведущий тип деятельности данного возрастного периода. Именно в игре активно развивается произвольность поведения (способность волевого контроля). Выполнение правил игры, распределение ролей требует контроля своих действий.

На 4-5 лет приходится формирование навыка запоминать с помощью волевого усилия. Появляется начало формирования произвольности познавательных психических процессов.

Дошкольнику характерна ровная эмоциональность, отсутствие сильных аффективных всплесков и конфликтов по частым поводам. Расширяется круг эмоций. Появляется способность к сопереживанию, сочувствию, без которых невозможны успешная совместная деятельность и общение.

В этом возрасте ребенок приобретает способность к эмоциональному предвосхищению. Еще до начала действия у него формируется эмоциональный образ результата. Соответствует ли он требованиям и ожиданиям взрослых, отвечает ли нормам поведения, последует ли за ним поощрение или наказание. Если предвосхищаемый результат не соответствует нормам, то ребенок испытывает состояние тревожности – состояние, способное затормозить выполнение нежелательного для взрослых действия. Деятельность стимулируют положительные эмоции ребенка, а также ожидание похвалы, одобрения. Ребенку важно быть хорошим в глазах взрослых, а значит и своих. Формируется самооценка.

Таким образом, эмоциональное предвосхищение действия становится основой самоконтроля поведения.

Также на этот возрастной период приходится активное усвоение правил и норм поведения и общения. Продолжает развиваться автономия и самостоятельность.

Типичные ошибки родителей:

- что постоянная критика является единственным стимулятором. Похвала необходима ребенку и более эффективна. Похвала подкрепляет веру ребенка в то, что он хороший, что является залогом его устойчивой положительной самооценки, самопринятия и программирует на хорошее поведение.

- распространение негативной оценки поступка ребенка (плохого поведения) на всю личность ребенка. Если ребенок поступил плохо, это не означает, что он стал плохим человеком.

- чрезмерная опека и гиперконтроль, снижающие самостоятельность в выполнении посильных возрасту дел, лишая инициативности.

Рекомендации

Следите за балансом критики и похвалы в вашем отношении к ребенку. Похвалы за реальные достижения должно быть больше.

Отделяйте при оценке ребенка оценку его личности и оценку его поступка. Личность всегда хорошая, а нежелательный поступок нет: «Ты такой хороший мальчик и так плохо поступил!». Критиковать следует только поступок, не лишая ребенка своей любви и не отвергая его словами: «Не будешь хорошо себя вести – я не буду тебя любить». Лучше построить фразу следующим образом: «Я так люблю тебя, ты такой хороший мальчик, а так плохо поступил! Так огорчил меня. Так поступать нельзя. Расскажи, почему ты это сделал? И давай подумаем, что нужно сделать, чтобы это исправить». Главным наказанием для ребенка должно быть огорчение родителей, а не санкции и ограничения в любви, играх, общении, развлечениях и т.д.

Формулируйте справедливые правила и нормы поведения. Аргументируйте и объясняйте их ребенку.

Стимулируйте бережное, заботливое отношение к себе, другим людям, животным, растениям. Развивайте сочувствие и сопереживание.

Разучивайте стихи и песни, стимулируя развитие произвольности памяти.

В школьном возрасте ребенок активно социализируется, то есть процесс усвоения общественных правил и норм поведения активно продолжается. При гармоничном семейном воспитании школьник уже способен проявлять инициативу в выборе цели, становится самостоятельным. Он выполняет посильные возрасту поручения взрослых.

Важным изменением в психическом развитии в школьном возрасте является способность к произвольному вниманию. То есть, ребенок младшего школьного возраста уже сам сознательно выбирает, куда направить внимание. Умеет сосредоточиться, когда нужно и благодаря этому, способен более активно учиться. В процессе обучения, если внимание произвольно, то процесс восприятия информации, которую подает учитель, пройдет качественнее, а, следовательно, и процесс мышления активнее развивается и память фиксирует воспринятую информацию. И наоборот, если школьник не способен сосредоточить внимание усилием воли, он не может воспринять нужную информацию от учителя и, соответственно другие познавательные психические процессы не могут качественно включиться. Хорошо думать, запоминать на уроке ребенок не сможет.

Если процесс развития волевых навыков идет не благополучно, мы можем видеть низкую успеваемость из-за вышеописанных причин, нарушения дисциплины из-за неспособности к хорошему самоконтролю поведения. Вне учебы, в других видах деятельности наблюдается высокая переключаемость внимания, то есть высокая отвлекаемость, низкая устойчивость внимания на действиях, цели, объекте. А также низкий уровень точности выполнения действий. Все это в целом сказывается на интеллектуальном развитии.

О дефиците эмоционально-волевой регуляции в школьном возрасте свидетельствует также низкий уровень осознания своих реакций в момент совершения действий. В таком случае возможно появление симптомов нарушения адаптации к школе. И тогда ребенок не хочет идти в школу, снижается учебная мотивация, нежелание делать домашние задания.

Типичные ошибки родителей:

- подчеркивание учебных неудач. Цепь неудач или неудач, регулярно переживаемых ребенком, приводит к обобщению и формированию устойчивого аффективного комплекса – комплекса неполноценности, унижения, оскорбленного самолюбия. Формируется неверие в свои силы и снижается учебная мотивация вплоть до нежелания или отказа ходить в школу.

- Наказания за неуспехи в учебе. Ребенок нуждается содействии, помощи. Наказание никак не поправит ситуацию.

- Отстранение от организационного контроля ежедневных дел ребенка.

- Часто меняющиеся требования к ребенку. Это лишает ребенка четкого понимания, чему нужно следовать, сбивает нравственные ориентиры и рождает тревожность.

- Выполнять бытовые дела за ребенка, если он это давно умеет сам.

- Лишать эмоциональной поддержки ребенка на протяжении обучения в школе, считая, что он сам должен справляться со всеми сложностями.

Рекомендации

Играйте с ребенком в игры, имеющие четкие правила игры. Требование им соответствовать, чтобы выиграть развивает волевые навыки, навыки самоконтроля.

Формируйте в ребенке чувство значимости, компетентности: «Молодец! Как хорошо у тебя получилось решить задачу по математике! Ты вырастешь умным человеком».

Постепенно расширяйте круг ответственности ребенка. Поручайте ему посильные дела по самообслуживанию, дому, уходу за домашними животными, растениями. Хвалите за выполненные дела.

Обучайте школьника навыкам временной самоорганизации. Начиная с пробуждения в школу, до выполнения всех дневных задач следует подчинить гибкому временному режиму.

Следите за постоянством требований и норм, которые транслируете ребенку. Следите за единством требований, предъявляемых школьнику, у всех взрослых членов семьи.

Не наказывайте за плохие отметки в школе. Выясните причину и помогайте устранить ее. Хвалите за высокие отметки.

Бережно относитесь к эмоциональной связи с ребенком. Добиваясь выполнения своих требований нельзя разрушать добрые отношения с ним.

Добиваясь соответствия требованиям, следите за его эмоциональным состоянием. Воспитание не должно ставить под угрозу психологическое благополучие ребенка и, тем более, его психическое здоровье.

Наберитесь терпения и веры в себя и своего ребенка на протяжении всего школьного обучения.

В подростковом возрасте в связи с быстрым развитием организма возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. Поэтому для подростка характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. В связи с этим подросток испытывает физический дискомфорт, быструю смену физического состояния и, соответственно, эмоциональную нестабильность, перепады настроения.

Это период развития самосознания, понимания своего «Я», формирования самооценки. Формирования чувства собственного достоинства. Появляется желание быть частью группы сверстников, частью коллектива, компании. Подросток начинает ощущать себя взрослым. Тем не менее, механизмы эмоционально-волевой регуляции пока все еще недостаточно сформированы. Это проявляется в импульсивных поступках, низкой выдержке поведения, недостаточно высоком самообладании. Это нормально для подросткового возраста. Он учится быть ответственным, исполнительным.

Если в этом возрасте имеет место нарушение развития эмоционально-волевой сферы, то это проявляется в эмоциональной неустойчивости подростка, его напряженности, повышенной возбудимости, конфликтности. Эмоции в свою очередь отражаются на поведении и тогда поступки носят бесконтрольный характер, наблюдается низкая настойчивость в деятельности, раздражение и неспособность преодолеть препятствие, неуспех в деятельности. Формируются такие личностные черты как безответственность, подросток испытывает трудности в выполнении поручений.

Большую роль в том, как будет развиваться эмоционально-волевая зрелость, играет физическое здоровье ребенка и гармоничность стиля семейного воспитания. Другими словами, от действий родителей во многом зависит, какой у ребенка будет самоконтроль, насколько самостоятельным и ответственным он вырастет.

Типичные ошибки родителей:

- Считать негативные эмоциональные и поведенческие проявления биологического созревания в подростковом возрасте плохим воспитанием или дурным характером.

- Изменение стиля воспитания подростка на авторитарный из-за его неподчинения, протестных реакций, не является гармоничным, нанося вред формированию личности и разрушая отношения.

- Не внести изменения в свое отношение и восприятие ребенка, в то время как он стал подростком.

- Считать снижение физического и психического тонуса подростка (когда он не хочет ничем заниматься) ленью и не сформированностью навыков к труду.

Рекомендации

Относитесь к подростку с уважением, укрепляя его положительную самооценку и веру в себя.

Следите за эмоциональным благополучием подростка и вовремя оказывайте поддержку, не допуская чувства одиночества.

Уважайте территориальные и психологические границы подростка.

Расширяйте круг ответственности подростка, стимулируйте самостоятельность и навыки самоорганизации.

Меняйте свое отношение к подростку, учитывая, что он больше не маленький ребенок.

Запаситесь терпением на период полового созревания и постарайтесь сохранить добрые отношения с подростком. По истечению этого периода, при правильном отношении, негативные эмоциональные и поведенческие проявления исчезнут.

Кандидат психологических наук, доцент

Деркачева Лариса Владимировна