

## Гнев как социальная эмоция дошкольников: возможности социализации

dovosp.ru  
«Дошкольное воспитание»

**Микляева** Наталия Викторовна,

кандидат педагогических наук, профессор, Институт детства, Московский педагогический государственный университет; 461119@mail.ru

**Семенова** Светлана Ивановна,

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра педагогики и технологий дошкольного и начального образования, Армавирский государственный педагогический университет, г. Армавир, Краснодарский край

*Окончание. Начало см.: Дошкольное воспитание. 2021. № 2.*

В первой части статьи была описана проблема выражения гнева как социальной эмоции, рассматривались причины его появления, приемы диагностики и оценки интенсивности у дошкольников, анализировались установки взрослых на демонстрацию гнева со стороны детей.

**О**днажды попробовав демонстрацию гнева и агрессии и столкнувшись с хаотическими, непоследовательными действиями и «отступлением» взрослого, ребенок начинает использовать это в качестве доступного средства при решении сложных ситуаций вновь и вновь [3]. Так, некоторые дети привыкают к злости настолько, что прибегают к ней всякий раз, когда сталкиваются с препятствием к достижению успеха или им что-то угрожает. Аналогично формируется социальный опыт взрывной реакции на малейшую критику или замечание в свой адрес.

Технологии социализации гнева детей дошкольного возраста в образовательном процессе детского сада сегодня достаточно разнообразны. Еще в конце 90-х годов прошлого века была разработана авторская коррекционно-развивающая программа для старших дошкольников «Уроки добра» [1]. Согласно длительному опыту ее апробации, обучение конструктивным способам выражения гнева у старших дошкольников направлено на формирование:

- умения принимать самого себя и других людей;
- умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, т.е. личностной рефлексии;
- эмоциональной децентрации и произвольной регуляции поведения.

Отличительной особенностью используемой при этом технологии является комплексный подход к решению задач социализации средствами эмоционального и социального интеллекта. В соответствии с этапами его развития выделяются группы задач педагогической работы с дошкольниками.

### **Первый уровень развития социального интеллекта**

- Поощрение стремления детей поддерживать положительный эмоциональный фон своего настроения.
- Формирование у детей социальных ориентировок по типу: «Что это?», «Что я хочу делать?», «Как надо делать?».
- Развитие способности проявлять симпатию к сверстникам и другим людям, сопереживание им.

На данном этапе, если ребенок демонстрирует раздражение, взрослый помогает определить его причину. Малыша учат, ощущая волну гнева, отвечать на вопросы: «О чем я думаю и что чувствую сейчас? На что я на самом деле разозлился?». Это переключает ребенка с восприятия другого человека или предмета как мешающего удовлетворению его потребности, т.е. как источника гнева, на проблемную ситуацию и способы ее решения; формирует установку на поиск совместных действий. В качестве основных методов и приемов работы могут быть использованы: создание и обсуждение проблемной ситуации, имитационные игры («Назойливая муха», «Сварливый жук» и др.), психогимнастика, выражение своего эмоционального состояния в рисунке, в музыке. Приведем пример проведения рефлексии с детьми по содержанию получившихся рисунков: «Ребята, вам нравится злость? (Нет.) Какого она цвета? (Черного, темно-синего, бордового.) На какую погоду она похожа? (На дождливую, пасмурную.) Вам приходилось вчера или сегодня злиться? Почему? (Да, потому что вчера я не пошла к бабушке, а мама обещала. И др.) Давайте вспомним, как мы можем улучшить свое состояние, настроение».

Дети усваивают на игровых занятиях разнообразные способы совладания с гневом: надуть шарик, потопать ногами, рассмешить себя, глядя в зеркало, послушать любимую музыку, потанцевать, замесить понарошку тесто, позвонить другу, маме.

## Второй уровень развития социального интеллекта

- Формирование ориентировок в действиях, эмоциях и желаниях.
- Формирование социальных ориентировок по типу: «Что случилось?», «Почему?», «Хорошо это или плохо для меня и для других?», «Что мне с этим делать?».
- Развитие способности сопереживать в конкретных ситуациях и проявлять сочувствие близким людям, учиться понимать причины поведения и эмоциональных реакций другого человека.

На данном этапе детей учат осознавать ситуацию как проблемную, дифференцировать свои и чужие эмоции и намерения («кто что хочет, и поэтому – что делает»), учат рассуждать вместе со взрослым. Например: «Гнев – это хорошо или плохо?», «Для кого плохо?» и т.п. Для этого используются анализ и проигрывание проблемных ситуаций («Сейчас мы выметем плохое настроение из комнаты» и др.), игры-драматизации, чтение и обсуждение художественной литературы и др. Можно сослаться на третье лицо, которое решает похожие проблемы. Например: «Одна воспитательница не знала, что сказать ребенку, когда тот очень злился на нее или на других ребят в группе. Что ей можно посоветовать?». Детям так легче высказать свое мнение и сделать ситуацию менее эмоционально значимой. Можно организовать коллективное обсуждение лучших способов справиться с гневом («пробежать несколько кругов вокруг дома», «скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить», «быстро все стереть с доски», «положить гнев в мешочек злости», «превратить гнев в тигра и покататься на нем» и др.).

## Третий уровень развития социального интеллекта

- Содействие социализации и самоутверждению ребенка в соответствии с позитивным образом себя и изменяющейся картиной окружающего мира.
- Формирование социальных ориентировок по типу: «Когда так бывает?», «Каким я хочу и могу быть?», «Зачем?».
- Развитие эмоциональной устойчивости в конфликтных, стрессовых ситуациях.

На данном этапе дети учатся различать эмоции и отношение (последнее не тождественно тому, что ребенок слышит и видит, когда на него кричат и злятся или когда он сам это делает). Этому помогает освоение таких интеллектуальных действий, как *аналогия* и *субъективное взвешивание*. Например, когда дошкольник чувствует, что подступает раздражение и хочется выразить недовольство, ему предлагается ответить на вопрос: «Это большая проблема или маленькая?». Если проблема маленькая, то становится понятным, почему нужно изменить интенсивность эмоциональной реакции на нее. Детям следует показывать доступные способы: переключиться на другую игрушку или найти другого партнера, придумать альтернативный способ действия или предложить задание на выбор и др. Если же проблема осознается как большая, то с детьми отыгрываются проблемные ситуа-

ции и альтернативные способы поведения в них – на уровне совместных действий всех воспитанников группы. Например, организуются соревновательные ситуации типа «выбиваем пыль», «подушечный бой» и др. При этом не нужно представлять, что ребенок бьет воображаемого обидчика, – это было бы безнравственно. Речь идет о том, чтобы выплеснуть злость и гнев и не позволить другому сделать больно. Поэтому «драчунов» можно спрашивать: «Вся злость вышла или еще не вся? Нужно еще бить подушку? Или гнев уже израсходовался, растаял?». Следует учить ребенка брать ответственность на себя за изливание своего гнева: «Что было бы, если бы ты сломал все стулья в группе? Как бы мы тогда занимались или обедали?» и др. Гнев в дальнейшем поддается ранжированию: от слабого раздражения и досады до открытого бешенства, ярости и неистовства. В зависимости от его меры дети учатся подбирать адекватные способы выражения гнева и управления им.

Такие ситуации могут реализоваться в рамках специальных занятий-тренингов. Их много описывается в парциальной программе «Социальная адаптация ребенка в обществе» Р.М. Грановской и И.М. Никольской [4]. Параллельно идет работа:

- над понижением значимости травмирующего фактора;
- над повышением самооценки;
- над понижением значимости неудачных поступков и действий.

Структура специальных тренинговых занятий включает в себя такие основные элементы, как:

- 1) создание и обсуждение проблемной ситуации;
- 2) доверительная беседа с детьми на волнующие их темы;
- 3) рисование проблем (снятие напряжения, диагностика детских тревог);
- 4) обучение навыкам самопомощи в напряженных ситуациях, формирование волевой регуляции поведения (подвижные игры, релаксационные упражнения, активные действия).

Опишем ход такого занятия-тренинга. Начинается он с доверительной беседы на тему «Почему человек злится?».

- В каких ситуациях может злиться человек?
- На что похоже зло в человеке? (*На вулкан, молнию, дикое животное и пр.*)
- А вам приходилось когда-нибудь злиться?
- Что вы чувствовали в этот момент?
- Что вам хотелось сделать?

Обобщая ответы детей, взрослый подводит их к выводу, что человек злится, когда чувствует, что не может удовлетворить свое желание, изменить ситуацию, преодолеть препятствие. Гнев – это естественная эмоциональная реакция, которая дает нам сигнал, что возникла преграда. Это чувство побуждает человека к изменению ситуации, преодолению препятствия, и это нормально, но мы не всегда умеем правильно выразить свои эмоции, не причинив вреда окружающим и себе. Этому нужно учиться. Для прочувствования ощущения гнева можно предложить

разыграть небольшой этюд «Сердитая старуха», сопровождая его чтением эпизода встречи старика и старухи из «Сказки о рыбаке и рыбке» А.С. Пушкина. Затем дети делятся на команды и придумывают свои варианты действий старика и старухи, нацеленные на управление своим и чужим гневом. Главным фактором в социализации гнева является пример взрослых, который показывает им, как вести себя в той или иной проблемной ситуации в соответствии с нормами и правилами поведения.

Завершая данный обзор, дадим ряд рекомендаций воспитателям и специалистам по социализации гнева дошкольников.

- Быть внимательными к физическому состоянию ребенка: любое, даже скрытое недомогание может спровоцировать проявление немотивированного гнева.
- Необходимо наблюдать за эмоциональным состоянием ребенка и, заметив напряжение, постараться разрядить ситуацию, провоцирующую негативные эмоции.

## Стадии работы с детским гневом

В. Оклендер обобщает обучающие ситуации как четыре типа, связанные со стадиями работы с детским гневом [3]:

1. Беседа с ребенком о гневе: что это такое, что вызывает гнев, как его выражают люди, как он связан с телом.
2. Помощь в том, чтобы научиться *узнавать* и *принимать* свой гнев, потом выбирать способы его выражения (эксперименты с практическими способами выражения).
3. Обучение проявлению актуального чувства гнева и развитие способности с ним справиться, эмоционально выразить его в совместной работе.
4. Освоение ребенком опыта прямого словесного выражения гнева: взрослый должен научить ребенка говорить то, что нужно, продемонстрировать ему опыт заботы о себе и использования гнева для отстаивания себя при необходимости.

## Методические рекомендации к проведению игр и занятий

- Соблюдать последовательность и систематичность в работе с детьми: ориентироваться на уже освоенный опыт и, кроме того, новое знание давать с соблюдением педагогического принципа – от простого к сложному.
- Использовать разнообразные педагогические методы, психотехники, учитывающие возрастные возможности ребенка.
- Формировать социально одобряемое поведение в конфликтных ситуациях на основе собственного примера: если призывы к соблюдению усвоенных

методов управления гневом расходятся с собственной эмоциональной неуравновешенностью, то трудно требовать от ребенка следовать усвоенным правилам.

- Закреплять способы управления гневом, логично вписывая их в контекст повседневной жизни. Правила социально одобряемого выражения гнева можно включать в игровые ситуации, развивающие, подвижные, сюжетно-ролевые и дидактические игры.
- Поощрять стремление ребенка к самостоятельной оценке конфликтной ситуации, способов выражения чувств и поведения: ребенок запоминает хорошо то, что имеет эмоциональную окраску и может быть применено на практике.

## Источники

1. Микляева Н.В., Семенака С.И. Уроки добра: Комплексная программа социально-коммуникативного развития средствами эмоционального и социального интеллекта. М.: Аркти, 2016.
2. Оклендер В. Гештальт-терапия с детьми: работа с гневом и интроектами // Гештальт-терапия с детьми. Вып. 1 / Под ред. Н. Кедровой. М.: Московский гештальт-институт, 2002.
3. Паренс Г. Агрессия наших детей / Пер. с англ. М.: Форум, 1997.
4. Семенака С.И. Социальная адаптация ребенка в обществе. Программа и коррекционно-развивающие занятия для детей 6–8 лет. М.: Аркти, 2016.

## Anger as a social emotion of preschoolers: opportunities for socialization

Natalia V. Miklyaeva,  
Moscow, Russia;  
Svetlana I. Semenaka,  
Armavir, Russia

**Abstract.** The article deals with the problem of socialization of anger in preschoolers. Methods of its solution in the conditions of preschool education and family are considered and presented, taking into account the analysis of foreign and domestic sources, as well as the author's technology (in accordance with the requirements of the Federal State Educational Standard of pre-school education).

**Keywords:** anger, emotion, aggression, socialization, prevention, preschoolers.

