**Психоэмоциональное самочувствие старшего дошкольника как фактор личностного развития**

Для рассмотрения вопроса психоэмоционального самочувствия дошкольника как фактор личностного развития, целесообразным видится изучение понятия «самочувствие».

По определению С. И. Ожегова, «самочувствие - чувство, испытываемое человеком в зависимости от состояния его физических и душевных сил» [47, с. 332].

Самочувствие - общий психический показатель телесного и духовного состояния индивида в каждый данный момент; состоит из конкретных ощущений и общих чувств [34, с. 66].

Самочувствие, в частности, зависит от благополучия. Не существует чёткого определения действий и условий для создания благополучного самочувствия. Самочувствие развивается через оценку своей среды и эмоций, которые оно вызывает, а затем развивается интерпретация собственного личностного самоопределения, что и формирует самочувствие.

Трактовкой понятия «эмоциональное благополучие» занимались многие отечественные и зарубежные психологи, например, И.М. Слободчиков считает, что эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи [59, с. 78].

К показателям эмоционального благополучия относят ряд факторов: физическое самочувствие, психологический климат в семье, самооценка ребенка, его взаимоотношения в группе ДОУ, отношения с воспитателями, особенности воспитательной среды.

Необходимо помнить: любые негативные переживания, в том числе и у детей - это сигнал о какой-либо неудовлетворенной потребности. И если базовые нужды ребенка чаще всего удовлетворены, то его психологические потребности нередко остаются без внимания. Дошкольный период непродолжителен по времени. Поэтому в это время важно заложить правильную основу личности. В том числе необходимо работать и над развитием психоэмоциональной сферы дошкольника.

Эмоциональное неблагополучие дошкольника представляет собой отрицательно окрашенное эмоциональное состояние, выраженное в нестабильности и неадекватности эмоциональных реакций при взаимодействии с окружающим, в преобладании отрицательных эмоций, в выраженной тревожности и наличии страхов, в преобладании заниженной самооценки [18, с. 98].

Проявление негативных эмоций и эмоциональных состояний, например, как тревожность, агрессивность, образуют основу эмоционального неблагополучия личности. Эмоциональное неблагополучие - это такое проявление эмоций, которое мешает человеку в повседневной его жизни [9, с. 56].

Традиционно выделяются три группы факторов, приводящих к возникновению эмоционального неблагополучия у детей: биологические, психологические и социально-психологические.

Биологические предпосылки эмоциональных трудностей включают в себя генетические (наследственные) факторы. В исследованиях зарубежных авторов была обнаружена отчётливая связь между депрессивными состояниями у детей и аналогичными состояниями у их родителей [3, с. 98].

Ряд авторов указывают на повышенную частоту эмоциональных отклонений у детей с хроническими соматическими заболеваниями, отмечая, что нарушения связаны с трудностями социальной адаптации часто болеющего ребёнка, с особенностями его самооценки (Д.Н. Исаев, И.И. Мамайчук, М. Раттер).

К психологическим причинам возникновения эмоционального неблагополучия у детей ученые (В. И. Гарбузов, А.И. Захаров, Слободчиков В.И., Е.И. Исаев) относят особенности эмоционально-волевой сферы ребёнка: нарушение адекватности его реагирования на воздействия извне, недостаток в развитии навыков самоконтроля поведения [20, 23, 59].

Большинство исследователей (М.И. Буянов, А.Я. Варга, А.И. Захаров, И.И. Мамайчук, Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий и др.) признают, что главную роль в возникновении эмоционального неблагополучия у ребенка играет социальная ситуация развития. По А.Н. Леонтьеву, это объективное место ребенка в системе социальных отношений и соответствующие ожидания и требования, предъявляемые ему обществом [38, с. 112].

В работах Л.А. Абрамян, Л.С. Выготского, А.И. Захарова, В.В. Лебединского, О.С. Никольской, М.М. Либлинг, М.И. Лисиной и других указывается, что эмоциональное неблагополучие обычно возникают в связи с отрицательными эмоциональными переживаниями ребёнка. Наиболее острые и устойчивые переживания наблюдаются при неудовлетворённости ребёнка отношением к нему сверстников, родителей и воспитателей.

Дошкольник к 5-7 годам уже имеет опыт общения со взрослыми, сверстниками и с семьей, этот опыт может быть благоприятным и неблагоприятным.

Во-первых, если ребенок систематически подвергается отрицательным оценкам со стороны взрослого, он вынужден вытеснять в бессознательное большое количество информации, поступающей из окружающей среды.

Во-вторых, при неблагополучных отношениях со сверстниками возникают эмоциональные переживания: разочарование, обида, гнев, тревожность, агрессия.

В-третьих, семейные конфликты, разные требования к ребенку, непонимание его интересов также могут вызвать у него негативные переживания.

Также к факторам эмоциональных нарушений у дошкольников относят предметную среду, содержание которой (например, игрушки, стимулирующие агрессию) оказывает влияние на выбор сюжета детских игр, реализацию ролевого поведения, а также средства массовой коммуникации и интернет [50, с. 165].

Отрицательные эмоциональные состояния являются причиной возникновения эмоциональной отстраненности ребенка, характеризующейся разрывом межличностных отношений. Проблема эмоционального самочувствия детей в дошкольном учреждении является актуальной, так как положительное эмоциональное состояние относится к числу важнейших условий развития личности.

Психологически здоровый ребёнок характеризуется гармоничным развитием, уравновешенностью, адаптивностью, так же духовностью, ориентацией на саморазвитие и самоактуализацию. Гармоничное личностное развитие и физическое здоровье благоприятствуют успешной адаптации ребёнка в социуме.

По данным исследований, нарушения равновесия в системе смысловых образований внутреннего мира детей в следствии депривации их потребности в сохранении чувства само ценности, собственной значимости для других, кроме родителей, обусловливает развитие негативных эмоциональных состояний. Эмоциональная потребность в любви и защищённости занимает первое место среди душевных потребностей детей во всех возрастных группах. Недостаточное удовлетворение этой потребности обуславливает возникновение у детей кратковременных и длительных негативных психических состояний (нервозов, психопатий и др.) Когда ребёнок попадает в психотравматическую ситуацию, функциональная роль ценностных переживаний в процессе поддерживания психологического здоровья становится очень важной. Почти каждая ситуация, в которой не уважается, или даже унижается чувство собственного достоинства ребёнка, воспринимается им критично [64, с. 223].

По мнению американского психолога Абрахама Маслоу, потребность детей в уважении является глубоко укоренённой и составляет часть биологической организации человеческого яства. Удовлетворённость этой потребности ведёт к повышению уровня психического здоровья ребёнка. И, наоборот, его депривация дезориентирует растущую личность в собственных ценностях, снижает самооценку, нарушая тем самым гармоничность самоосмысливания, что является психологическим фундаментом психологического здоровья. По мнению И. Дубровиной, психологическое здоровье превращает личность в самостоятельную [21, с. 8].

Уровень осведомлённости родителей с особенностями детской психики часто играет решающее значение в сохранении психологического здоровья ребёнка. Родители, у которых отсутствует потребность знать душевное состояние своего ребёнка ежедневно, ежеминутно, оставляют ребёнка в одиночестве с обидами и страхами. Постепенно, по мере накопления опыта негативных переживаний у ребёнка снижается уровень его психического здоровья: теряется способность радоваться, удивляться, увлекаться, доверять, и в место этого появляется настороженность, тревога, беспричинные страхи, нарушения сна, беспокойство и др. Ребёнок теряет эмоциональный контроль и чувство защищённости собственного я. Играющую роль в патогенезе психологического нездоровья играет психологический, или внутренний конфликт, который является соприкосновением противоречивых отношений личности. Переживания, которые возникают во время этого конфликта, могут стать источниками заболевания только тогда, когда конфликт не решается, или не возникает патогенное напряжение и не находится рациональный продуктивный выход из ситуации, которая сложилась. Вспомним круг потребностей ребёнка, которые связаны с общением, с жизнью среди людей. Ребёнку необходимо чтобы: его любили, понимали, признавали, уважали; он был нужным и близким; он был успешным в своих действиях; он мог реализоваться, развивать свои способности и уважать себя. Полноценная реализация этих потребностей зависит, прежде всего от стиля общения родителей с ребёнком. Ведь именно он создаёт психологический климат той среды, в которой он растёт. От стиля общения родителей с ребёнком прежде всего зависит эмоциональный опыт, который он получает. Известно, что неудовлетворение значимых для ребёнка потребностей порождает страдания, а частые страдания производят «разрушительные эмоции» - гнева, злости, агрессии [17, с. 65].

Итак, ценностные ориентации ребёнка зависят от того, как с ним общаются значимые для него взрослые родители в семье, воспитатель в детском саду. И первостепенную роль необходимо отвести семье, характеру взаимоотношений и социально-психологическому климату В каждой семье в силу определенных причин объективно складывается определенная, далеко не всегда осознанная ее членами система воспитания, которая может отражаться на психоэмоциональном самочувствии ребенка. И важную роль играет также и состав семьи, где причиной неполноценного, неудачного воспитания детей может явиться отсутствие одного родителя в семье. Вопросу рассмотрения особенностей полной и неполной семьи дошкольника посвящен следующий параграф.