

## ПРИМЕНЕНИЕ ЦВЕТОВОГО ИГРОТРЕНИНГА В ПСИХОКОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

О.Ф. Гефеле

Тверской государственной технической университет, г. Тверь

© Гефеле О.Ф., 2023

DOI: 10.46573/2409-1391-2023-1-33-37

***Аннотация.** Статья актуализирует ценность изучения особенностей формирования эмоциональной сферы в детском возрасте. Многочисленные исследования свидетельствуют, что в детстве наблюдаются не до конца «созревшие» эмоции, которые являются регулятором деятельности, поэтому их несформированность может привести к различным последствиям. Рассмотрены особенности развития эмоций в детском возрасте. При этом в рамках изучения коррекционного воздействия подчеркивается влияние цветовой палитры на выраженность эмоциональной сферы личности. На основе анализа использования цветовой игротренинга как инструмента реализации коррекционного воздействия на эмоциональную сферу подчеркивается его значимость в формировании психоэмоциональной устойчивости у дошкольников. Цветовой игротренинг направлен на совершенствование способов регуляции собственных эмоций и чувств. При этом акцентируется его направленность на формирование контроля детей над своим поведением, а также навыков конструктивного взаимодействия с социумом при негативных эмоциях.*

***Ключевые слова:** эмоции, регуляция, цветовая палитра, цветовой игротренинг.*

*Актуальность исследования.* Дошкольный возраст является сензитивным периодом, определяющим, насколько зрелой станет в будущем эмоциональная сфера личности, чтобы человек мог контролировать свои эмоции или осознавать их. Такая способность не является врожденной, ее необходимо постоянно развивать. Сформированная эмоциональная сфера предопределяет качество построения межличностных отношений и взаимодействия, а также оказывает сильное влияние на развитие когнитивных процессов и поведение в целом. В связи с тем, что в дошкольном возрасте ведущим видом деятельности является игровая, все большую актуальность приобретают разработки приемов коррекции эмоциональной сферы дошкольников с использованием различных методов игровой терапии (например, цветовой игротренинг).

*Теоретический обзор.* В жизни и деятельности личности эмоциональная сфера играет ключевую роль, она позволяет не только выразить свое отношение к окружающей действительности, но и регулировать поведение и деятельность. Поэтому эмоциональная сфера в рамках психологии постоянно изучается как психологическая категория и описывается эмоциями, чувствами, переживаниями, «...отражающими личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности» [13, с. 395].

Исследованиями особенностей развития эмоциональной сферы на разных возрастных этапах занимались Л.С. Выготский, Л.И. Божович, А.В. Запорожец,

М.И. Лисина, В.С. Мухина, Д.Б. Эльконин и др. В частности, эмоциональное развитие дошкольников изучали Т.В. Антонова, Р.С. Буре, А.Д. Кошелева, З.Я. Неверович, Л.П. Стрелкова и др.

С точки зрения деятельностного подхода существенной характеристикой эмоций является их субъективность. Так, С.Л. Рубинштейн писал, что «...эмоция является субъективной выраженностью потребности или мотивации. Мотивация может проявляться в виде эмоциональных явлений, побуждающих деятельность» [13]. По мнению ученого, эмоции и мотивационные процессы нельзя отождествлять, так как это самостоятельные феномены, взаимосвязанные и взаимодополняющие друг друга. При этом можно отметить, что эмоциональные процессы являются внутренними регуляторами деятельности (А.Н. Леонтьев), могут возникать в результате либо удовлетворенности/неудовлетворенности потребностей или интересов, либо сильного эмоционального напряжения (В.П. Симонов) и имеют специфические особенности (страх, горе, печаль и т. п.) (П. Жане, Л. Бергсон, Э. Линдеманн, З. Фрейд).

В рамках отечественной психологии многими учеными, в частности Л.С. Выготским, А.Н. Леонтьевым, С.Л. Рубинштейном, была предпринята попытка описания формирования эмоций в связи с активным развитием интеллектуальных и волевых процессов, а также усвоением социальных норм, ценностей и правил поведения. Согласно их работам, общение является главным инструментом развития и формирования эмоциональной сферы личности ребенка [5; 6; 10; 19; 20]. Поэтому в рамках деятельностного подхода развитие эмоций рассматривается через призму выполнения деятельности, в частности игр [1; 2; 6; 11; 18]. Развитие эмоций зависит от качества содержания и структуры деятельности, несмотря на то, что эмоциональная сфера является первоочередной составляющей в развитии дошкольников. Если развитие эмоциональной сферы личности происходит своевременно, без каких-либо нарушений, ребенок умеет управлять своими эмоциями и может воспринимать эмоциональное состояние окружающих, то в дальнейшем любое взаимодействие ребенка будет складываться конструктивно [3, с. 102].

К сожалению, как показывает практика, в отечественной дошкольной образовательной среде недостаточно внимания уделяют эмоциональной сфере ребенка, основной задачей является интеллектуальное развитие. С одной стороны, М.И. Лисина делает акцент на условиях общения ребенка с другими людьми, что является залогом в формировании эмоций. С другой стороны, как утверждает А.В. Запорожец, только совместная работа интеллектуальной и эмоциональной сфер ребенка может привести к успешному выполнению любой деятельности [14, с. 29].

С развитием различных направлений и школ коррекционного воздействия на эмоциональную сферу личности появились теории, подтверждающие влияние цвета на эмоции и чувства ребенка. В них утверждается, что вся жизнь человека наполнена цветом, который может предопределять эмоциональное состояние личности [4, с. 232].

Если рассматривать цветовую палитру, можно выделить положительные (приятные) и отрицательные (неприятные) цвета. Исходя из этого были разработаны различные техники коррекции эмоциональной сферы, например цветовой игротренинг, направленный на коррекцию эмоциональных нарушений у детей дошкольного возраста. С учетом ведущей деятельности дошкольника игротренинг включает в себя раскрашивание различных геометрических фигур многообразной цветовой палитрой, предварительно подобранной самим ребенком. При правильном раскрашивании появляется картинка из геометрических фигур одного цвета на фоне другого цвета [4; 17].

С помощью игротренинга повышается уровень эмоциональной устойчивости у дошкольников, обогащается эмоциональная сфера и совершенствуется управление собственными эмоциями и чувствами. Цветовой игротренинг априори является инструментом для формирования и регуляции эмоций дошкольников. В настоящее время самой востребованной является авторская программа Н.М. Погосовой, направленная на комплексное развитие ребенка, гармонизацию эмоционального состояния, формирование волевых качеств. По мнению исследователей (Н.М. Погосовой, Е.А. Чекуновой и др.), целями цветового игротренинга являются достижение эмоциональной устойчивости у дошкольников, формирование личного контроля над своим поведением и навыков конструктивного взаимодействия с социумом под давлением негативных эмоций. Поскольку эмоциональное состояние и самочувствие ребенка могут быть связаны с восприятием определенного цвета, для них подбирается цвет, вызывающий состояние комфорта, чувство спокойствия и внутреннего удовлетворения [17].

С помощью цветового игротренинга ребенок приобретает опыт распознавания не только цветовой палитры как сенсорного эталона цвета, но и получает возможность выразить свое эмоциональное состояние через ассоциации с цветом [4; 9; 17].

Прежде чем применять цветовой игротренинг, необходимо провести психодиагностику эмоционального состояния ребенка, выявляя тем самым зоны нарушения эмоциональной сферы. Данная методика представляет собой дидактические игры цветового воздействия, направленные на дифференциацию четырех состояний (радости, беспокойства, покоя и удовлетворения), отраженных в пиктограммах. Детям предлагается связать по пиктограмме состояние с цветовой палитрой от красного, желтого, голубого до синего, зеленого, черного и т. п. При этом для раскрашивания различных геометрических фигур ребенок должен использовать цвета, предварительно выбранные им самим [4, с. 232; 17].

Цветовой игротренинг имеет главный недостаток: дети в силу уровня своего интеллектуального развития не могут передавать в рисунках образы предметов в правильных пропорциях, ракурсах и т. д. Однако есть и положительные моменты. Цветовой игротренинг как дидактическая игра у детей дошкольного возраста способствует развитию речи, внимания, памяти, сообразительности, способности к саморегуляции и самоконтролю, умению анализировать рисунок, приучает к аккуратности, т. е. способствует развитию и формированию всей когнитивной сферы личности ребенка [4; 17].

Отметим, что ожидаемыми результатами применения цветового игротренинга являются изменение эмоционального фона, сформированные навыки доверительного общения, контроль и самоконтроль во время взаимодействия. Проблема подбора методов коррекции и развития эмоционального фона дошкольников, в частности вопрос о практическом применении цветового игротренинга в качестве инструмента коррекции и развития эмоциональной сферы дошкольников, до сих пор является актуальной.

*Выводы.* В современной психологической науке существуют различные подходы к изучению проблемы развития и коррекции психоэмоциональной сферы личности ребенка. Как показывают исследования, проводимые отечественными учеными (Н.В. Погосовой, Л.А. Федотовой, А.Г. Соловьевым и др.), эмоциональная нестабильность препятствует гармоничному развитию ребенка. Отрицательные эмоции зачастую вызывают напряженность или подавленность, что ухудшает психическую деятельность, вследствие чего появляются различные нарушения, затрагивающие в

первую очередь когнитивную сферу личности или поведение. Основной путь решения таких эмоциональных проблем детей заключается в использовании игровой терапии.

*Заключение.* Первоначальным этапом развития эмоциональной сферы является дошкольный период, к старшему дошкольному возрасту особенности эмоционального развития достигают высших социальных форм. Исходя из этого, хотелось бы еще раз подчеркнуть, что коррекционное воздействие играет важную роль в формировании и развитии эмоциональной сферы дошкольников. Как показывают исследования, цветовой игротренинг (работа с цветовой палитрой) качественно воздействует на психоэмоциональное состояние дошкольника и направлен на развитие и коррекцию эмоционально-волевых процессов, формирование способностей к саморегуляции и самоконтролю, уверенного конструктивного поведения, чувства собственного достоинства, гармонию эмоциональных процессов и социально-психологическую адаптацию в микросоциуме.

### Библиографический список

1. Авдулова Т.П. Психология игры. М.: Юрайт, 2018. 232 с.
2. Алдошина Е.В., Чебакова Т.С. Игра как средство развития эмоциональной сферы дошкольников // Научная педагогическая дискуссия: интеграция теории и практики: материалы Международной заочной научно-практической конференции / отв. ред. Е.А. Кудрявцева. Борисоглебск: ООО «Кристина и К», 2017. С. 22–24.
3. Бубчикова Н.В. К проблеме изучения эмоциональной сферы дошкольников 5–6 лет // Современная наука: тенденции развития: материалы Международной (заочной) научно-практической конференции / под общ. ред. А.И. Востречева. Нефтекамск: Мир науки, 2017. С. 102–106.
4. Ваниева В.Ю., Юрловская И.А. Использование цветовой игротренинга в логопедической работе с дошкольниками, имеющими нарушение речи // Сибирский педагогический журнал. 2012. № 5. С. 231–234.
5. Веракса Н.Е. Детская психология. М.: Юрайт, 2022. 429 с.
6. Волков Б.С., Волкова Н.В. Дошкольная психология. Психическое развитие от рождения до школы. М.: Академический Проект, 2017. 287 с.
7. Ермолаева М.В., Ерофеева И.Г. Особенности и средства развития эмоциональной сферы дошкольников. М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. 336 с.
8. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. СПб.: Речь, 2003. 400 с.
9. Карасева А.В. Значение развития цветовосприятия дошкольников // Территория науки. 2017. № 3. С. 21–24.
10. Карелина И.О. Эмоциональная сфера ребенка как объект психологических исследований. Прага: Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2017. 157 с.
11. Козлова С.А. Дошкольная психология. М.: Академия, 2012. 416 с.
12. Кондакова В.В., Славутская Е.В. Особенности эмоциональной сферы старших дошкольников // Психология и социальная педагогика: современное состояние и перспективы развития: сборник научных статей на основе материалов III Всероссийской заочной научно-практической конференции / отв. ред.: И.П. Иванова, Т.А. Пенькова. Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2017. С. 27–31.
13. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2017. 583 с.

14. Мальцева Т.Ю. Развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста // Достижения науки и образования. 2016. № 3 (4). С. 29–32.
15. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. М.: АРКТИ, 2003. 48 с.
16. Петренко С.С. Развитие и коррекция эмоциональной сферы дошкольника // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 1 (18). С. 298–301.
17. Погосова Н.М. Цветовой игротренинг. СПб.: Речь, 2013. 152 с.
18. Пшмахова Ю.А. Роль игры в процессе развития эмоциональной сферы дошкольников // Динамика взаимоотношений различных областей науки в современных условиях: сборник статей Международной научно-практической конференции: в 3 ч. Уфа: ООО «ОМЕГА САЙНС», 2017. Ч. 3. С. 151–154.
19. Смирнова Е.О. Детская психология. СПб.: Питер, 2018. 304 с.
20. Урунтаева Г.А. Психология дошкольного возраста. М.: ИНФРА-М, 2021. 372 с.

## THE USE OF COLOR GAME TRAINING IN PSYCHOCORRECTION OF THE EMOTIONAL SPHERE OF PRESCHOOL CHILDREN

**O.F. Gefele**

Tver State Technical University, Tver

***Abstract.** The article actualizes the value of studying the features of the formation of the emotional sphere in childhood. Numerous studies show that in childhood, emotions that are not fully «matured» are observed, which are the regulator of activity, so their unformedness can lead to various consequences. The features of the development of emotions in childhood are considered. At the same time, as part of the study of the correctional impact, the influence of the color palette on the severity of the emotional sphere of the individual is emphasized. Based on the analysis of the use of color game training as a tool for implementing a corrective impact on the emotional sphere, its importance in the formation of psycho-emotional stability in preschoolers is emphasized. Color game training is aimed at improving the ways of regulating one's own emotions and feelings. At the same time, the focus of color game training is on the formation of children's control over their behavior, as well as the skills of constructive interaction with society in case of negative emotions.*

***Keywords:** emotions, regulation, color palette, color game training.*

*Об авторе:*

ГЕФЕЛЕ Ольга Фридриховна – кандидат философских наук, доцент, доцент кафедры психологии, истории и философии, Тверской государственной технической университет, Тверь, Россия; e-mail: helga2003@mail.ru

*About the author:*

GEFELE Olga Fridrikhovna – Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, History and Philosophy, Tver State Technical University, Tver, Russia; e-mail: helga2003@mail.ru