

УДК 159.922.7

ПРОБЛЕМА ПРЕСЫЩЕНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ У СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

С. А. Филиппова

*Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого
пр-т Ленина, 125, 300026, г. Тула, Россия, wega-04@mail.ru*

В статье рассматривается проблема пресыщения положительными эмоциями у современных детей и подростков, снижение способности детей испытывать радость от простых вещей. Автор указывает на нейрофизиологические механизмы, связанные с выработкой дофамина, и подчеркивает риск привыкания к «быстрым» источникам удовольствия, таким как еда и яркие медиа-стимулы. Важную роль в формировании правильного восприятия удовольствий играют родители, которые должны уделять внимание эмоциональному воспитанию детей, ограничивая потребление и стимулируя развитие воображения через взаимодействие с окружающим миром. Приводится краткий разбор возможных причин формирования указанной проблемы, приводятся рекомендации, направленные на развитие у ребенка способности получать удовольствие от жизни. Отдельно отмечается роль эстетического воспитания в развитии ребенка.

Ключевые слова: положительные эмоции; дофамин; дети; подростки.

EXCESS POSITIVE EMOTIONS IN MODERN CHILDREN AND ADOLESCENTS

S. A. Filippova

*Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University, Lenin Av., 125, 3000026, Tula, Russia,
wega-04@mail.ru*

The article examines the problem of satiety with positive emotions in modern children and adolescents, a decrease in the ability of children to experience joy from simple things. The author points to the neurophysiological mechanisms involved in dopamine production and highlights the risk of habituation to «rapid» sources of pleasure such as food and vivid media stimuli. An important role in the formation of the correct perception of pleasures is played by parents, who should pay attention to the emotional upbringing of children, limiting consumption and stimulating the development of imagination through interaction with the outside world. A brief analysis of the possible causes of the formation of this problem is given, recommendations are given aimed at developing the child's ability to enjoy life. Separately, the role of aesthetic education in the development of the child is noted.

Keywords: positive emotions; dopamine; children; teenagers.

Современные дети все чаще сталкиваются с проблемой неспособности получать удовольствие от простых вещей. Это проявляется в отсутствии интереса к играм, прогулкам, общению с друзьями и даже новым игрушкам. Родители отмечают, что даже та игрушка, которую ребенок долго просил, быстро становится ему неинтересной, пылится в ящике с другими вещами, а сам ребенок начинает искать новых развлечений [3]. Если подобное наблюдается систематически, стоит задуматься о проблеме пресыщения ребенка положительными эмоциями, которое может привести к возникновению нарушения в работе системы поощрения головного мозга. Симптомами нарушения в работе системы поощрения являются следующие проявления в поведении:

- просит новые игрушки, но не играет ими;
- быстро переключается с одной игры на другую;
- нет устойчивых интересов;
- не радуется прогулкам, друзьям, просится в развлекательный центр или поиграть в гаджеты;
- дети не могут развлекаться без аниматора, ждут инициативы и внимания взрослых;
- жалуется на скуку, что «все надоело», просит придумать ему занятие, пассивен;
- постоянно что-то жует;
- постоянно использует телефон.

Существует нейрофизиологический механизм, отвечающий за возникновение положительных эмоций. В лимбической системе мозга существует «центр удовольствия», который отвечает за выработку дофамина – основного нейромедиатора, связанного с системой вознаграждения. Этот нейромедиатор отвечает за возникновения эмоции мотивации и радости. Интенсивное и систематическое внешнее воздействие на центры удовольствия провоцирует привыкание, порог чувствительности повышается, стимула для выработки дофамина в прежнем количестве и получения прежнего удовольствия нужно все больше.

Получение положительных эмоций – основной мотив поведения и деятельности любого человека, соответственно, стимуляция «центров удовольствия» – нормальное явление, но, при этом, нужно понимать, какие источники удовольствия могут привести к сбою в работе системы поощрения, а какие нет. Естественно, к опасным источникам удовольствия относятся психоактивные вещества и алкоголь, чреватые возникновением зависимости, но стоит знать, что и, казалось бы, безобидные стимулы, могут вызвать подобный негативные последствия у детей и подростков [2].

Источниками удовольствия могут быть разные виды деятельности, нарушения в работе центров удовольствия вызывают не все, а только так называемые «быстрые» и легкодоступные, для получения положительных эмоций от которых человеку не нужно прикладывать больший усилий. К ним относится еда, содержащая быстрые углеводы и жир (шоколад, лимонад, бургеры), а также новая ярко эмоционально-окрашенная информация (мультсериалы, видеоролики, видеоигры), – все эти источники дают кратковременное чувство радости. Чрезмерное потребление жирной и углеводной пищи может привести к ожирению, метаболическим нарушениям, увеличению нагрузки на работу поджелудочной железы, что в совокупности увеличивает риск развития сахарного диабета [1]. Механизм формирования зависимости от таких стимулов простой – в мозг быстро поступает сигнал положительных эмоций, и, если это происходит регулярно, порог чувствительности повышается, об этом говорилось выше. При разработке компьютерных игр также используется механизм получения положительных эмоций: пользователю нужно проходить уровни, проявляя определенную умелость и навыки, таким образом, накапливая преимущества, – это помогает игроку чувствовать себя хорошо и способствует усилению вовлечения в игру. Если предположить, что у подростка в школьной жизни нет особенных успехов, нет друзей и увлечений, но есть постоянная критика родителей, неудивительно, что предпочтение он будет отдавать игре, как единственному источнику позитивных представлений о себе. «Медленные» источники получения положительных эмоций не вызывают быстрого привыкания, поскольку для достижения положительного эффекта с их помощью человеку приходится потрудиться. К ним относятся общение, хобби и физическая активность – они способствуют долгосрочному чувству удовлетворения.

Зачастую взрослые сами формируют у детей неправильные установки, стараясь обеспечить ребенку веселье и развлечения, стараясь сделать так, чтобы ребенок не скучал и «не сидел без дела». Некоторые родители считают, что счастье заключается в потреблении, и стараются удовлетворить любые запросы ребёнка, думая, что таким образом делают его счастливым. Однако такой подход приводит к тому, что ребёнок начинает воспринимать жизнь как постоянный поток удовольствий, теряя способность ценить простые вещи. Отвлечение ребёнка гаджетами или едой мешает развитию устойчивости к трудностям и способности справляться со скучкой. Такие привычки снижают эмоциональную гибкость и приводят к импульсивному поведению.

Родители играют ключевую роль в воспитании умения радоваться жизни. Через своё поведение они показывают детям, как справляться с желанием, фрустрацией и неприятностями. Важно помнить, что положи-

тельные примеры взрослых помогают детям учиться находить радость в повседневной жизни, а для этого нужно уметь оценивать и пересматривать свое поведение.

Возможных причин, ведущих к проблемам с работой центра положительных эмоций у ребенка, несколько.

Например, замена внимания родителя подарком. Если в семье один родитель, который много работает или родителей двое и много работает один из них – может возникнуть желание заглушить чувство вины за неуделенное ребенку внимание покупкой подарков. В этом случае ребенок и сам привыкает заменять потребность во внимании потребностью в игрушке.

Другая распространенная причина – желание при помощи игрушек привлечь внимание или получить одобрение сверстников.

Следующая причина: у ребенка слишком много игрушек. В такой ситуации сложно сосредоточиться на чем-то конкретном, формируется определенный стереотип взаимодействия с игровым материалом: возникает быстрое переключение с одной игры или игрушки на другую, утрата интереса к тому, что уже есть, появляется желание получить что-то новое.

Возможно, у ребенка не сформированы игровые действия, не развито воображение, т.е., он попросту не умеет играть с игрушками, поэтому вместо того, чтобы пользоваться имеющимся игровым материалом, ребенку нужно постоянно получать новый. В этом случае дети могут попасть в ситуацию накопительства – когда акции в супермаркетах или производители конкретных серий призывают «собери их все!», возникает стереотип поведения: приобретение нового как самоцель.

Каковы рекомендации родителям, если мы видим проявления нарушения работы систем поощрения?

Пересмотреть собственное поведение в отношении приобретения игрушек (много – не значит хорошо). Если есть возможность, стоит согласовывать с родственниками и друзьями покупки подарков, вряд ли есть большая польза от 5 похожих друг на друга машин. Стоит научиться не потакать капризам, не задабривать и не отвлекать ребенка от нежелательного поведения покупками мелочей.

Не заменять внимание и общение покупками. Самая дорогая игрушка или развлечение не лучше, чем полчаса времени, которое родитель может полностью посвятить общению с ребенком. Подростки и молодежь, приходящие к психологам часто говорят не о том, что им не хватает или не хватало денег и подарков от родителей, – говорят о том, что не хватало именно внимания: чтобы выслушали, чтобы интересовались ими, были в курсе их интересов.

Разумное ограничение выбора. Если у ребенка уже много игрушек, нужно распределить их по пакетам (по 4-5 в каждом), 1 комплект оставить, а остальные убрать. Менять игрушки можно с периодичностью 1 раз в 2-4 недели, постепенно удлиняя интервал. Это поможет ребенку расширять игровые действия с одной и той же игрушкой, будет тренироваться внимание, усидчивость, развиваться воображение.

Как правило, игрушки для взаимодействия со сверстниками используют дошкольники, игрушка становится их проводником в игру. Например, дети играют в роботов и вашему ребенку тоже нужен робот. В этом случае, стоит убедиться, что игрушка действительно помогает ребенку становиться частью общей игры: ее не забирают и ребенок не сидит один пока в нее играют другие. Если игрушки или другие вещи для «авторитета» нужны первокласснику или подростку, возможно, стоит обратиться к психологу, который поможет выработать другие способы взаимодействия со сверстниками.

Стоит привести несколько цитат В.А. Сухомлинского о роли эстетического воспитания в духовно-нравственном развитии детей: «Красота окружающего мира должна войти в сердце ребенка, стать частью его духовной жизни» [4]. «Воспитание красотой – это один из важнейших путей формирования человеческой души» [5]. «Через красоту природы, искусства, человеческих отношений ребенок учится видеть мир во всём его многообразии и гармонии» [6].

Красота окружающего мира помогает человеку развиваться духовно и эмоционально. Воспитание чувства прекрасного способствует формированию позитивного отношения к жизни и учит видеть радость в мелочах.

Таким образом, ключ к счастью лежит не только в материальных благах, но и в умении ценить простые моменты, развивать свои таланты и строить глубокие отношения с близкими людьми.

Библиографические ссылки

1. Дедов И. И., Шестакова М. В., Викулова О. К. Государственный регистр сахарного диабета в Российской Федерации: статус 2014 г. и перспективы развития // Сахарный диабет. 2015. Т. 18. № 3. С. 5–22.
2. Дубынин В. А. Мозг и его потребности: от питания до признания. Москва : Бомбара, 2025.
3. Лобанова Ю. В. Парадоксы эмоционального универсума современного социума: ангедония versus культ удовольствия // Человек и культура. 2024. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/paradoksy-emotsionalnogo-universuma-sovremenennogo-sotsiuma-angedoniya-versus-kult-udovolstviya> (дата обращения: 21.02.2025).
4. Сухомлинский В. А. Письма к сыну. Москва : Молодая гвардия, 1979.
5. Сухомлинский В. А. О воспитании. Москва : Просвещение, 1973.
6. Сухомлинский В. А. Рождение гражданина. Москва : Молодая гвардия, 1971.