

Эмоциональная регуляция в воспитании и обучении младшего школьника

Психическое здоровье человека является основой для формирования активной личностной и жизненной позиции в отношении качества собственной жизни, а также основой здоровьесбережения. Личное счастье, взаимоотношения с коллегами и друзьями, родителями и детьми, учащимися и студентами напрямую связаны с состоянием психического здоровья. Важным проявлением психического благополучия является состояние эмоциональной сферы, ее устойчивости, которая проявляется в психической уравновешенности.

По С.И. Ожегову эмоция – «душевное переживание, чувство» [2]. Эмоции (от лат. *emovere* – потрясаю, волную) – субъективное переживание человеком его отношения к окружающему миру и самому себе. Эмоции – один из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения. Эмоциональные переживания – внешние проявления психического состояния человека оказывают существенное влияние на внутренние физические функции.

Эмоциональные реакции могут иметь различную окраску: радость, печаль, восторг, разочарование, жалость или агрессивность, боль или стыд. Эмоции – прямое отражение того, в какой степени удовлетворены потребности человека. Например, педагог ожидал от ученика блестящего ответа, а тот оказался неподготовленным: педагог испытывает негативные эмоции, его потребности не нашли удовлетворения. Или, учащийся, не отличавшийся примерным поведением, совершает добрый поступок – педагог испытывает приятное удивление, удовлетворение его потребностей приносит позитивные эмоции.

Употребление слов «позитивный» и «негативный» не столь однозначно. Эмоциональные реакции людей на одинаковую ситуацию могут быть субъективны: люди по-разному переживают и выражают свои эмоции. Это обусловлено двумя причинами: с одной стороны, генетической предрасположенностью, наследственностью, с другой – приобретенным жизненным

опытом. Наследственность определяет характер эмоциональной реакции с раннего детства. В зрелом возрасте больше действует приобретенный опыт, который определяет поведение человека.

Существует «золотое» психологическое правило: не бывает вредных эмоций. Внутренний мир человека невозможно представить без всей богатейшей палитры эмоциональных переживаний, каждое из которых играет свою роль в ярком и динамичном спектакле жизни. Изъятие каких-то эмоций и чувств ведут к скуке, тоске и депрессии.

Психологи выделяют несколько наборов основных эмоций человека. Например, по мнению П. Экмана, таких эмоций шесть: радость, горе, отвращение-презрение, удивление, страх и гнев. Психолог К. Изард предложил десять, по его мнению, фундаментальных эмоций: интерес-возбуждение, удивление, гнев-ярость, презрение-пренебрежение, стыд-застенчивость, радость-удовольствие, горе-страдание, отвращение-омерзение, страх-ужас, вина-раскаяние. По мнению отечественных исследователей, большая часть эмоциональных состояний человека – это комбинация, сочетание в различных пропорциях трех важнейших эмоций: удовольствия-радости, гнева и страха.

Переживания младшего школьника чаще всего незаметны для взрослого. А их много: это и страхи, и повышенная эмоциональная возбудимость, и тревога, и беспокойство. Даже сам ребенок не всегда понимает и осознает причину переживания, его содержание. Все может происходить на подсознательном уровне и внешне проявляться в плохой дисциплине, упрямстве, отказе от выполнения домашних заданий, низкой успеваемости, даже при наличии высокого интеллекта. Взрослые стремятся призвать детей к дисциплине, усиливают контроль, упрекают, осуждают, «навешивают ярлыки», но это не дает положительного результата, так как не устраняется причина, вызвавшая различные переживания.

Трудности неизбежны в жизни каждого человека, однако дети сталкиваются с ними чаще, чем взрослые. То, что взрослому кажется привычным и естественным, у ребенка может вызвать беспокойство, тревогу, страх. Не имея достаточного жизненного опыта, дети постоянно сталкиваются с чем-то неожиданным для себя, неизвестным. Возникновение негативных эмоциональных состояний у детей младшего школьного возраста связано чаще

всего с обучением в школе: контрольные работы, ответы ученика перед классом, страх совершить ошибку, получить «плохие» оценки, осуждение, замечание учителей. Психотравмирующее влияние оказывают неправильное воспитание ребенка в семье, ситуации развода, болезни близких. Появление в семье второго ребенка, переключает внимание родителей на себя, вызывает сильные ревность, чувство покинутости.

Огромное значение в эмоциональных реакциях и поведении человека имеют воспитание и образование. Исследователи неоднократно обращают внимание на факт, что многие воспитательные методы строятся на чувстве вины или стыда. Однако, чувство вины и стыда могут иметь совершенно другие причины, не зависящие ни от наших предположений, ни от степени осознания учащимся проступка. Чувство вины может обессилить, лишить уверенности в себе, а может включить ряд психологических защит в форме грубости, дерзости, агрессии или отчуждения.

Итак, надо быть внимательнее к эмоциям детей с ОВЗ именно сейчас, в младшем школьном возрасте. Накопленные негативные эмоции, подавленные, вытесненные в подсознание, негативно повлияют на развитие ребенка, проявят себя в подростковом возрасте и во взрослой жизни, вызывая неврозы (от заикания и энуреза до полной несостоятельности приспособляться к окружающему миру). Не оставляйте детей наедине со своими переживаниями. Малыши еще не в состоянии с ними справиться, учитывая анатомо-физиологические факторы. Лобные доли коры головного мозга, которые отвечают и за эмоции, и за волевые качества, у детей еще не созрели. Если взрослый справляется с негативными эмоциями благодаря волевым усилиям и жизненному опыту, то ребенок младшего школьного возраста еще не может этого сделать, так как ее лобные доли еще не созрели, а жизненный опыт по преодолению трудностей еще маленький.

Развитие воли у детей тесно связано с развитием их интеллекта, формированием так называемой мотивационной рефлексии. Рефлексия - это процесс самопознания человеком внутренних психических явлений и состояний. Она предполагает особое направление внимания на деятельность собственной души. У младших школьников рефлексия только зарождается, поскольку она требует личностной зрелости, которой ребенок еще не достиг.

И мотивы поведения должны быть осознанными, а у детей они базируются на эмоциях. Все вышесказанное вовсе не означает, что следует наблюдать и ждать до 25 лет, когда личность станет вполне зрелым. Понятно, что закладывать основу для будущей личностной зрелости надо с детства, но при этом необходимо помнить, что личностные процессы еще не сформированы окончательно. И нецелесообразно требовать от ребенка полностью осознанных мотивов, а также «взрослых» продуманных действий.

Отдельно следует сказать о семилетках. В этом возрасте происходит так называемый **кризис 7 лет**, когда ребенок начинает чувствовать себя социально значимым. То, что раньше было важным, теряет свою ценность. Малыша перестают оценивать по игре. Теперь его будут оценивать по знаниям. **Меняется эмоциональная сфера младших школьников.** Дети теряют свою непосредственность. У них появляется внутренняя жизнь. А внешним проявлением этих кризисных явлений часто могут быть ужимки, манерность, эмоциональные вспышки, капризы. Все эти явления начинают исчезать, когда ребенок выходит из кризиса и вступает окончательно в младший школьный возраст. Взрослым следует быть терпеливыми и спокойными, но не отстраненными наблюдателями. Ребенок нуждается в поддержке, объяснениях, спокойных разъяснениях, как правильно поступать.

Хотелось бы обратить ваше внимание на некоторые *особенности психики младших школьников*. Душу детей переполняют разные эмоции. Мир для ребенка может открыться в любой момент по-новому и вызвать полярные отзывы в душе - от ужаса до восторга. На все события дети реагируют только эмоционально, они не могут рационально и хладнокровно оценить ту или иную ситуацию, поскольку не имеют жизненного опыта. Дети еще не знают, как сказать о своих переживаниях, часто они их даже не осознают. Помочь выразить переживания могут только взрослые. У них начинает появляться своя внутренняя жизнь. Дети начинают терять свою непосредственность. Поведение детей может не соответствовать внутреннему состоянию их души. Часто внешнее поведение приобретает различные защитные формы: упрямства, непослушания, негативизма, капризов, слезливости и тому подобное. Это сигнал об опасности благополучия душевного состояния ребенка, о том, что он с чем-то не справляется. Нужна помощь! Дети еще беспомощны в этом возрасте и не могут

защитить себя от несправедливых замечаний, упреков, обид. Помочь им могут только взрослые.

Можно ли научиться подавлять свои эмоции или, напротив, их усиливать? Длительные негативные эмоции могут истощить организм человека и вызвать неблагоприятные последствия для здоровья. Трудно «задавить» в себе вспыхнувший гнев или «проглотить» горькую обиду. Выраженные в форме внешней агрессии эмоции наверняка больно ударят по находящимся рядом людям, и те в свою очередь будут вынуждены также делать выбор: либо ответить такой же агрессией, либо «проглотить» свои негативные переживания. Следовательно, чтобы избежать этого, надо найти другой путь избавления от отрицательных эмоций.

Психологи дают следующие рекомендации:

- используйте «я-послания», избегая «ты-осуждений», т.е. сообщайте о своем чувстве, не обвиняя ученика, а делаясь с ним переживанием;

- осуществляйте «мы-подход», говорите с учащимся о вашей общей ситуации, предлагайте выход; конструктивное решение возникшей проблемы, но будьте готовы выслушать и принять другой вариант, дайте свободу выбора;

- говорите открыто, дружелюбно, искренне – ваши слова, интонации, жесты, мимика, поза должны находиться в соответствии друг с другом, не быть фальшивыми;

- выражайте свою эмоцию, не пытайтесь занять позу всепрощения, если она не отвечает вашим подлинным переживаниям.

Средств «мирного» выражения эмоций в арсенале педагога и учащихся не так много. Отсюда очевидна необходимость специальной работы по овладению этими средствами и умениями для регулирования и управления своего поведения, своими эмоциями. Педагогу следует заняться тренингом: разыгрывания эмоционально острых ситуаций, проработкой специальных техник изменения собственных состояний, обучением высвобождения негативных эмоций через дыхательные и физические упражнения, музицирования за инструментом, слушания классической музыки, рисования своих чувств. Наше поведение должно быть гибким, соответствующим обстоятельствам, предугадать все нюансы которого просто невозможно. Одно из главных требований – не быть рабом своих эмоций.

7 лет по законам психологического развития наступает очередной кризис. В организме происходит гормональная перестройка, которая является нагрузкой на детский организм. Эмоциональная жизнь ребенка становится более напряженной. Кризис может сопровождаться повышенной раздражительностью, впечатлительностью, плаксивостью. Все эти явления проходят максимально в течение года. Волевые качества у детей еще слабые, их надо развивать. Доктор психологических наук Р.М. Грановская считает: «Родители и взрослые, страдающие от упрямства и капризов детей, не осознают, что все это - проявление бессилия ребенка. Поведение ребенка, огорчает, нередко является простым свидетельством лишнего стеснения его желаний, принуждения или плохого самочувствия. Однако далеко не всегда, даже поняв эти причины непослушания, родители спешат на помощь. Сама помощь заключается в формировании уверенности ребенка в том, что он хороший и родители его любят».