

# УСПЕШНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ УЧЕНИКА



**Светлана Игоревна Попова,**  
*доцент Института педагогики и психологии  
Череповецкого государственного университета,  
кандидат педагогических наук*

Успех сопровождает учебную деятельность как обязательный элемент обучения, как постоянное продвижение в становлении личности, способной строить жизнь, достойную человека. Поступая в школу, ребёнок с самого первого дня оперирует категориями успеха («Сегодня у меня получилось...», «На уроке мы узнали, что...», «Я уже сам умею...»). Важно, чтобы школа смогла предоставить реальную возможность, шанс на успех всем ученикам без исключения. Будучи неудачником, невозможно научиться социальной ответственности, в полной мере овладеть умениями мыслить и самостоятельно решать жизненные проблемы.

• эмоциональное состояние • успешная деятельность • поле эмоционального благополучия • границы поля • личностное становление

Успешность — важный аспект всякой организованной деятельности, он закрепляется и становится фактором личностного становления. Необходимо, чтобы на уроках ученик проживал ситуацию успеха, а учащиеся, наблюдая успехи одноклассников, радовались этому успеху. Проблема успешности школьника — проблема воспитания человека.

Но одни лишь декларации о важности успешности как условия обучения не изменяют сегодняшний процесс обучения и не влияют положительно на учебные достижения школьников, а иногда наоборот, отрицательно сказываются на его эмоциональном состоянии. Ученик стремится быть успешным, он со всех сторон слышит, что должен быть

успешным, но при этом возрастает лишь его уровень тревожности.

Задача педагога в том, чтобы поддержать это стремление, учитывая актуальное состояние школьника. Как только ученик производит действие и видит, что у него получается, сразу улучшается эмоциональное состояние, повышается мотивация, увеличивается активность в поиске средств, изменяются условия социального окружения.

Успешность обучения обеспечивается актуальным состоянием школьника, которое проживается им в данный момент деятельности. Там, где присутствуют действие и деятельность, всегда обнаруживается зависимость успешности

деятельности от состояния деятеля. Возникая в деятельности, эмоциональное состояние меняет её, поднимая на высший уровень. Эмоциональное состояние человека — важный фактор, решающее условие успешной деятельности школьника и в то же время это результат деятельности.

Например, вдохновение, состояние творческого подъёма, при котором обостряется восприятие, повышается способность воспроизвести ранее запечатлённое, воображение становится особенно мощным, образы яркими, комбинации впечатлений возникают легко и отличаются оригинальностью, появляется обилие мыслей, облегчается нахождение существенного. Состояние полной сосредоточенности и рост физической энергии при вдохновении приводят к огромной работоспособности, человек не чувствует усталости, испытывает радость творчества.

В период социальных перемен возрастает необходимость во взаимном внимательном отношении друг к другу всех участников воспитательного процесса. Проживаемое учеником состояние волнует учителя, классного руководителя, заместителя директора и директора школы. Но уровень профессионального внимания к актуальному состоянию школьника различен:

- учитель обращается к эмоциональному состоянию ученика с позиции готовности к совместной деятельности в контексте ситуации;
- для классного руководителя важно эмоциональное благополучие, включающее спектр проживаемых школьником состояний на определённом этапе его жизнедеятельности (классный час, перемена);
- заместитель директора обращается к состоянию ученика опосредованно, с учётом атмосферы в школе как общего настроения всех участников воспитательного процесса в течение дня, недели. Поэтому он встречает учащихся утром у дверей школы, отслеживает общий

настрой на оперативном совещании классных руководителей, проходит на перемене или в течение урока по коридору школы. Его волнует атмосфера в школе в целом;

- для директора школы важна динамика социально-психологического климата в школе как системы отношений в образовательном учреждении. Руководитель учитывает, что благоприятный климат формируется постепенно, благодаря складывающейся в школе атмосфере.

Именно в такой последовательности происходит становление последовательной системы воспитания в школе. Клеточка системы — эмоциональное состояние школьника в данный момент организации успешной совместной деятельности.

Уровни обращения педагогов к эмоциональному состоянию школьника можно представить следующим образом (рис. 1):



Рис. 1. Уровни обращения педагогов к эмоциональному состоянию школьника

Учитель в процессе организации деятельности, зная, что состояние динамично благодаря его проявлениям (поза, улыбка, размашистые движения ученика), распознаёт и отслеживает динамику актуальных состояний школьника. Главный критерий адекватности состояния — мера готовности ученика включиться в деятельность, определяемая в соответствии с его возможностями. Важно, чтобы действия и деятельность ученика протекали на оптимальном уровне напряжения физических и духовных сил, адекватных для данного вида деятельности. Поэтому актуальное состояние ученика можно рассматривать

как временный функциональный уровень, оптимальный для данного вида деятельности.

Универсальное, желательное для любой деятельности — состояние открытости, сосредоточенности и уверенности в своих силах. Это состояние характеризуется расширением сознания, яркостью и ясностью отражения действительности, целостностью этого отражения, углублённым пониманием собственного «Я», уравновешенностью в отношениях, позитивным настроем (увлечённость, вдохновение, уверенность). Наблюдается чёткость ориентировки в прошлом, настоящем и будущем, глубокое проникновение в ситуацию, уверенность в собственных силах, широта и проницательность мышления.

На первом этапе совместной деятельности учащиеся в большей степени желают испытывать удивление, любопытство, догадку, заинтересованность, а на основном этапе — любопытство, любознательность, радость, догадку. На заключительном этапе деятельности приоритет получают эмоции интереса, любознательности, увлечения, удовольствия, радости, удовлетворения.

Генетически у человека нет потребности в максимуме усилий, ему хотелось бы легко достигать желаемого. Благоприятное состояние (ситуативная готовность, заинтересованность) открывает дорогу потенциальному (интерес, сосредоточенность). Теперь ученик готов приложить усилия. Потенциальное становится актуальным. При благоприятном состоянии актуальное реализуется в конкретных действиях. Проживание состояния открытости возможно лишь в безопасной, доверительной атмосфере, в которой школьник чувствует себя свободно настолько, что начинает исследовать свой внутренний мир, готов прилагать усилия и не боится допустить ошибку. В этом случае сам субъект выбирает наиболее благоприятное направление развития своей личности.

Состояния могут иметь разную степень выраженности и проявляться как в сильных движениях и действиях, так и в микродвижениях — в едва заметном треморе пальцев рук, реакции зрачков, мускулатуре лица. Сильно возбуждённый человек в агрессивном состоянии, активно жестикулирующий, громко говорящий, энергично двигающийся занимает как бы большее прост-

ранство, чем человек испуганный, сжавшийся, удручённый печалью и неприятностью. Иными словами, отрицательные эмоции «сжимают» фигуру человека, а все положительные — её «развёртывают». В этом случае важна профессиональная реакция педагога, чтобы снизить накал отрицательных эмоций.

Внимательный учитель, даже не всматриваясь в каждого ученика, умеет ощутить момент высокого напряжения во время работы, после которого усиливается шум, начинают скрипеть парты, возникают разговоры, повороты и т.п.

В процессе занятия педагог поддерживает состояние оптимальной работоспособности ученика и вовремя переключает его внимание на другой вид деятельности. При этом допускается определённая степень проживания как удовольствия, так и апатии, боязни как защитных реакций организма, сообщающих о пределе возможностей ученика. Например, степень ситуативной тревоги способствует сосредоточенности, мобилизации, готовности школьника к деятельности.

Учитель понимает, что в процессе занятий не надо пытаться полностью ограждать ученика от отрицательных переживаний. Это невозможно в повседневной жизни, и искусственное создание «тепличных условий» лишь на время снимает проблему, а через некоторое время она встаёт более остро.

Каждому виду деятельности соответствует палитра эмоциональных состояний. На уроке физкультуры ученик может проживать не только возбуждение и спортивный азарт, но и обиду, раздражение по поводу проигрыша в соревновании. На литературе — вдохновение, мечтательность, сострадание главному герою литературного произведения. В процессе совместной деятельности характерны «переливы» состояний, адекватные для конкретной деятельности состояния педагог поддерживает и закрепляет.

Сфокусировав внимание на состоянии ученика, и вовремя распознав его, он помогает школьнику оставаться в поле значимой для него деятельности. Этим учитель поддерживает успешность, а следовательно, процесс личностного становления.

В процессе совместной деятельности педагог допускает проживание ребёнком определённой палитры состояний: от задумчивости, рассеянности до взволнованности, возбуждённости. Крайние же, полярные варианты проживаемых учеником состояний особо привлекают внимание учителя (например, часто проживаемые уныние, апатия или наоборот, гиперактивность, агрессивность, озлобленность). Яркая иллюстрация неблагоприятного состояния — отрывок из произведения Л.Н. Толстого «Война и мир». Целостно представлено описание эмоционального состояния ученицы княжны Марии во фрагменте, посвящённом воспитанию князем Николаем Андреевичем Болконским своей дочери:

*Княжна испуганно взглядывала на близко от неё блестящие глаза отца; красные пятна переливались по её лицу, и видно было, что она ничего не понимает и так боится, что страх помешает ей понять всё дальнейшие толкования отца, как бы ясны они ни были. Виноват ли был учитель, или виновата ученица, но каждый день повторялось одно и то же: у княжны мутилось в глазах, она ничего не видела, не слышала, ...и только думала о том, как бы ей уйти поскорее из кабинета и у себя на просторе понять задачу.*

Великий мастер описания внутреннего мира человека Л.Н. Толстой наглядно показал, что самое опасное для воспитания ребёнка — состояние страха, так как он сковывает, подавляет, препятствует личностному развитию. Человек погружается в неблагоприятное состояние и «ничего не понимает». Автор указывает, что и княжна Марья «ничего не видела, не слышала... и только думала о том, как бы ей уйти поскорее из кабинета».

Подобное желание учащихся мы, к сожалению, можем наблюдать и в наших школах, когда ученик в конце урока, не дослушав последних слов учителя, срывается со своего места и стремглав, сбивая окружающих, спешит покинуть классную комнату с тем, чтобы «сбросить» накопившееся в процессе урока напряжение и восстановить нарушенное равновесие. Умственная деятельность относится к числу самых трудных.

Поэтому педагог учитывает, какое действие — созидательное или разрушительное — в контексте ситуации оказывает актуальное состояние ученика на развитие личности. Например, раздражение по поводу неправильно решённой задачи может препятствовать включению ребёнка в деятельность. Это проявляется в желании отстраниться, обособиться от окружающих или выступить против всех. Наблюдается несоответствие внешнего и внутреннего мира, и ученик не может сразу самостоятельно справиться с этими чувствами. В то же время это же состояние может способствовать мобилизации внутренних сил ребёнка, обращению за помощью к педагогу, одноклассникам, учебнику. Здесь тоже наблюдается несоответствие внешнего и внутреннего мира, но ученик реагирует иначе, неудача способствует включению внутренних сил и школьник самостоятельно или, обращаясь за помощью, решает возникшую проблему. В этой же логике можно рассмотреть и другие состояния (злость, возбуждённость, боязнь и др.). Созидательность и заключается в том, что несоответствие внешнего и внутреннего мира становится источником новых идей, состояний, успешных действий и в итоге — движущей силой личностного развития.

Если учителя волнует эмоциональное состояние ученика в данный момент деятельности с позиции готовности, то классный руководитель фиксирует своё внимание на эмоциональном благополучии школьника. Эмоциональное благополучие — это спектр состояний, характеризующийся относительной гармонией между готовностью

и ожиданиями человека и между требованиями и возможностями, которые предъявляет и предоставляет окружающая среда.

Чтобы «очертить» этот спектр состояний, необходимо обратиться к понятию «границы поля» эмоционального благополучия. С этой целью следует определить крайности, возможные «переходы» одного состояния (радости) в другое (грусть). Чем младше ребёнок, тем ярче динамика его актуальных состояний (от самостоятельности к беспомощности и наоборот). Это же наблюдается и в ситуации нарушения меры проживания актуального состояния (сосредоточенность, мобилизованность), следовательно, возможен переход в противоположное состояние (рассеянность, усталость, утомление). Чем выше уровень напряжения и величина затрачиваемых усилий, тем интенсивнее динамика перехода одного состояния в другое. И чем выше мера проживания одного состояния (удивление) по отношению к какому-то объекту, тем выше мера проживания другого состояния (безразличие) в адрес других объектов деятельности.

Гениальные, талантливые люди постоянно погружены в предмет своей деятельности. Они не выходят из этого состояния. Э. Грига, к примеру, удаляли из класса за то, что во время урока он постоянно выстукивал на парте такты мелодий; в 15 лет он стал учеником Лейпцигской консерватории, а впоследствии всемирно известным норвежским композитором.

Границы поля актуальных состояний задаются полярными точками энергетических (сила и интенсивность переживаний) и содержательных (особенности отношения) характеристик. Следует учитывать не только модальность эмоций (отрицательные или положительные), а также их интенсивность и длительность протекания. Важно помнить, что детям нужен динамизм, разнообразие эмоций, так как обилие однотипных положительных эмоций вызывает скуку, безразличие. Примеры полярно противоположных состояний ученика: активность — пассивность; бодрость — утомление (слабость); воодушевление — апатия.

Важно, чтобы при организации совместной деятельности с учащимися педагог держал во внимании границы поля эмоционального благополучия школьника. Тем более, что обращение

и бережное отношение к состоянию ученика поможет и педагогу отрегулировать своё эмоциональное состояние, создавая единое ценностно-смысловое поле.

Состояние школьника в процессе взаимодействия с учителем — основной вектор внимания, критерий оценки педагогического влияния, ибо только адекватное предстоящей деятельности состояние обеспечит успешность исполняемых действий.

### Методика «Триптих»

Озабоченное внимание педагога, направленное на состояние ученика при организации его деятельности, порождает поиск адекватных этому необходимому состоянию операционных воздействий. Иногда явное «бездействие» педагога оказывает сильнейшее влияние на личностное развитие школьника. Иллюстрацией этого может служить методика «Триптих», проведённая с учащимися десятого класса. В названии игры заложен конкретный смысл (с гр. *triptychos* — «сложенный втрое»), указывающий на то, что композиционно игра будет выстраиваться на сложении трёх частей, трёх картин. Группа школьников разделяется на «художников» и «публику». «Художники» словесно создают свои картины по темам мировоззренческого плана: «Жизнь человека: детство, юность, зрелость», «Каникулы современного школьника: июнь, июль, август» и др.<sup>1</sup>

Поучаствовать вызвался юноша, который обычно сидит за последней партой. Тема его будущего произведения «Жизнь человека». Бравируя перед одноклассниками, школьник произносит, подкрепляя свои слова рисунком на доске: «Детство — я сижу с удочкой у пруда, в кармане у меня рогатка. Юность...» — он посмотрел на друзей, те хихикают. Стараясь оправдать ожидания окружающих,

<sup>1</sup> Попова С.И. Педагогическая поддержка в работе учителя и классного руководителя. М., 2005.

продолжает: «Юность — тюрьма, все на прогулке...». Последние слова десятиклассник произносит уже неуверенно. А дальше — длительная пауза. Юноша озадаченно смотрит на педагога, ожидая помощи. Но учитель молчит и внешне спокойно наблюдает за происходящим. В этот момент и совершается коррекция состояния юноши. Он вдруг начинает осознавать, что у его стратегии жизни нет будущего. Волнуясь и сбиваясь, не обращая внимания на друзей, он спрашивает у педагога: «Можно я всё сотру и начну сначала? Что-то мне это не очень нравится». Юноша с удовольствием стирает неудачный сюжет. Он вдохновенно начинает сначала: «Детство — я сижу с удочкой у пруда. Юность — учусь в институте и занимаюсь спортом на стадионе. Зрелость»... Школьник продолжает рассказ, уже с достоинством поглядывая на одноклассников: голова его поднята, плечи развёрнуты, уверенные интонации. Этот пример показывает, как профессионально организованная деятельность помогает корректировать поведенческие реакции ученика. Юноша вдруг почувствовал, осознал, что он является творцом собственной жизни, несёт личную ответственность за её ход.

Предложенная классным руководителем методика стала тем средством, которое способствовало проживанию учеником целой палитры состояний: от весёлого, эпатазирующего до беспокойства, тревоги и далее — к радости, удовлетворению результатами своего труда.

Первоначально десятиклассник оказался жертвой процесса эмоционального заражения. Это неосознанная невольная подверженность человека к восприятию состояния и поведения других людей. В данном примере — состояние одноклассников и их поведенческие реакции.

Путём профессионально организованной деятельности педагог смог снизить неблагоприятное состояние школьника и актуализировать замещённое благоприятное, создав условия для его саморегуляции, а следовательно, его личностного развития. Если профессиональное сознание удержит в памяти успешно произве-

дённое, то в дальнейшем педагог уже сознательно использует открытую им операцию, легко и просто, потому что убедился в её возможности возбуждать или корректировать состояние.

Подчёркнём: учитель конструирует воздействие не во имя послушания ученика, а во имя деятельного развития школьника: для этого ему необходимы адекватные операции для оптимального состояния. У манипуляции другая цель — подчинить волю ученика как объекта желаниям взрослого. Исполнитель-субъект принципиально отличается от исполнителя-объекта: первый реализует волю своего «Я», в то время как второй — волю Другого.

Благодаря выстраиванию границ поля эмоционального благополучия педагог актуализирует индивидуальное самоопределение и конструирование школьником собственных границ личностного развития. Если раньше процесс воспитания предполагал установление чётких границ извне (посредством распоряжения, инструкции, готового решения), сегодня же он ориентирован на личностную поддержку школьника в определении границ самому себе с позиций достижений современной культуры.

Заместитель директора школы обращается к эмоциональному состоянию школьника опосредованно, учитывая атмосферу, которая складывается в школе. Атмосфера в школе — общий настрой участников воспитательного процесса, тон взаимоотношений между ними, опосредуемые всей предметно-пространственной средой. Это социально-психологическое динамичное неустойчивое поле отношений, влияющее на эмоциональное состояние каждого человека. Социально-психологическая атмосфера влияет в целом на успешность совместной деятельности и отношения субъектов воспитательного процесса к происходящему в нём (совместная радость победы в соревновании или сочувствие в проигрыше), познавательную активность учащихся, мотивацию их деятельности (желание включиться в совместную работу).

Директор школы отслеживает динамику эмоциональных состояний ученика, обращаясь к социально-психологическому климату как сложившейся системе ценностных отношений в коллективе, но при этом учитывается, что явление это подвижно. Климат формируется благодаря той атмосфере, которая преобладает в образовательном учреждении. Закрепляясь, социально-психологическая атмосфера (доброжелательная, напряжённая или радостно-возбуждённая) даёт определённый социально-психологический климат в школе (сотрудничество, забота, взаимная поддержка). Между состоянием социально-психологического климата развитого коллектива и эффективностью совместной деятельности его членов, их эмоциональным состоянием существует положительная связь. Социально-психологический климат в школе складывается из динамики проживаемых эмоциональных состояний всеми участниками воспитательного процесса, их преобладающих характеристик (радостно-возбуждённых или агрессивно-недоброжелательных).

Схематично последовательность реализации процесса педагогического регулирования эмоционального состояния школьника представлена на рис. 2.

Слева представлен процесс педагогического регулирования благоприятного эмоционального состояния школьника, мера которого соответствует предстоящей деятельности, он выражается в поддержке учителем эмоционального состояния ученика. Справа — процесс коррекции неблагоприятного состояния школьника, которое неадекватно деятельности. Этот процесс может реализоваться в двух направлениях: коррекция педагогом цели деятельности и/или коррекция актуального состояния ученика в рамках совместной деятельности.

В условиях, когда профессионала беспокоит развитие индивидуальности школьника, в поле его внимания находится эмоциональное состояние как отправная точка формирования социально-психологического климата, а значит, и развития системы ценностных отношений в школе. При этом педагог учитывает, что динамично формирующиеся в школе климат и атмосфера также опосредованно влияют на эмоциональное состояние школьника.

## ШКОЛА И ВОСПИТАНИЕ



Рис. 2. Последовательность реализации процесса педагогического регулирования эмоционального состояния школьника

Обращённость педагога к проживаемому состоянию школьника позволяет в контексте ситуации не только увидеть значимость предложенной деятельности, формирующихся отношений, но и направлять развитие дальнейших актуальных состояний ученика путём включения его в активную успешную деятельность. Воспитательный процесс остаётся творческим, потому что каждый раз в неповторимых обстоятельствах профессиональному мышлению педагога приходится определять адекватное предстоящей деятельности состояние и в краткий миг общения с учеником выбирать из огромной палитры способов и приёмов единственную форму влияния, которая бы актуализировала необходимое состояние для успешного обучения школьника. **НО**