

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ и успешность обучения в школе



Елена Юрьевна Федоренко,
*доцент кафедры психологии развития
Сибирского федерального университета, доцент,
кандидат психологических наук, г. Красноярск*

В большинстве работ по педагогической психологии авторы решают проблему эмоционального благополучия учеников посредством выбора адекватных технологий, методов и принципов обучения и воспитания, что невозможно без эмоциональной готовности учителя понимать природу и причины как поведения ребёнка, так и собственного поведения.

- эмоциональная компетентность ● психологический климат
- отношение к учебному предмету ● осознанное поведение
- безусловное принятие ● эмоциональное здоровье

К проблеме эмоциональной компетентности педагогов

Традиционно результатом педагогической деятельности считаются показатели успешности ребёнка в предметной области. От чего зависит эта успешность? Считается, что от грамотности педагога в предметной области, в меньшей степени в расчёт принимается эмоциональная обстановка.

В последнее время часто обсуждаем с педагогами эмоциональную сторону профессиональной деятельности с точки зрения эффективности усвоения детьми учебного материала, психологический климат в классе, который задаётся характером эмоциональных кон-

тактов учителя с детьми. Многие педагоги не считают тематику эмоциональных отношений важной для обсуждения. Из уст педагогов можно услышать: «школа — не место для развлечений», «главное в школе — учить и учиться», «главная задача учителя — научить ребёнка своему предмету». Дети говорят про педагогов: «она злая, постоянно на нас кричит, что бы мы ни сделали, всё равно не правы», «если не хочешь получить плохую оценку лучше не высываться», «педагогу не важно, что ты чувствуешь», «учителю всё равно, интересно нам или нет»...

Часто педагоги видят главную профессиональную задачу в передаче знаний, умений, не придавая особого значения созданию положительной атмосферы на уроке, эмоциональной поддержке учеников, формированию эмоционально положительного

отношения к предмету. Учителя признают тот факт, что им приходится подавлять эмоции детей или не обращать внимание вовсе, не придавая значения эмоциональным состояниям и переживаниям учащихся на уроках, особенно, когда их поведение не соответствует требованиям учителя. Загруженные ежедневной работой, педагоги редко находят время для того, чтобы подумать о взаимоотношениях с детьми, и, конечно, им не хватает сил и ресурсов улучшить их; более того, иногда они не считают нужным это делать, эксплуатируя зависимость ребёнка. Не удивительно, в школе по-прежнему много тревожных, не уверенных в себе детей.

Обычно эмоции обозначают как особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний. Поскольку всё, что делает человек, служит удовлетворению разнообразных потребностей, любые проявления активности человека сопровождаются эмоциональными переживаниями.

В эмоциональных процессах устанавливается связь, взаимоотношение между ходом событий, совершающихся в соответствии или вразрез с потребностями индивида, ходом его деятельности, направленной на удовлетворение этих потребностей и течением внутренних органических процессов. В результате, в зависимости от того, находится ли действие, которое производит человек, и воздействие, которому он подвергается, в положительном или отрицательном отношении к его потребностям, интересам и установкам, он настраивается для соответствующего действия или противодействия.

Понимание информации под воздействием эмоций влияет на работоспособность, взаимоотношения, удовлетворённость учёбой или работой и, в конечном счёте, на здоровье, на то, доволен ли человек жизнью. Например, если ребёнок испытывает чувство одиночества, у него не удовлетворена потребность в безопасности, он ищет внимания окружающих. В зависимости от того, насколько эмоциональное состояние поддаётся осознанию, возможны разные варианты поведения и главное — осознанное поведение. Осознанность позволяет сохранять спокойствие, внутренний баланс, устойчивость.

Эмоциональная компетентность и результаты обучения

В психологии существует несколько близких по определению понятий. Так, эмоциональная компетентность (от лат. *emover* — волновать и *competentis* — соответствующий) основана на адекватной интегральной оценке человеком взаимодействия со средой. Понятие «эмоциональный интеллект» означает совокупность способностей к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей и к управлению эмоциональной сферой.

Эмоциональная компетентность педагога проявляется в чувствительности к состоянию ученика и понимании причин этого состояния, способности заметить изменение состояния ученика: когда он устал, расстроен, неважно себя чувствует.

Без понимания причин, вызвавших то или иное состояние, поведение ребёнка кажется неадекватным, вызывает непонимание и часто, как следствие, раздражение. Понимание эмоционального состояния ребёнка достигается только в ходе преломления его чувств и переживаний через собственный эмоциональный опыт. Это становится возможным, когда есть положительный опыт в понимании прежде всего себя и собственных переживаний. В системе отношений «учитель — ученик» непонимание учителем собственных эмоциональных состояний, отсутствие контроля за эмоциональными проявлениями приводят к слабо контролируемому поведению и в поведении ребёнка.

Отношение эмоционально грамотного учителя к ученику характеризуется эмоциональным принятием. Это целостное отношение к индивидуальным особенностям ребёнка — его мыслям и чувствам, потребностям и способностям. Идеальный вариант — безусловное принятие, признание неповторимой индивидуальности ученика, его права быть таким, какой он есть.

Чувствительность педагога в отношении ребёнка определяет особенности построения коммуникации. Поскольку активная сторона в построении коммуникации — взрослый — учитель, он несёт ответственность за результат, априори обладая большими ресурсами осознания в сравнении с ребёнком. Важной характеристикой при этом становится то, на что ориентируется педагог, какие условия принимает во внимание. Наблюдаются существенные различия в их содержании. Так, при построении коммуникации можно ориентироваться на собственное состояние, культурные нормы и требования, состояние ученика. В этом случае важно, насколько учитель ориентируется на состояние ученика, учитывает и может управлять им при развитии учебного процесса.

На протяжении последнего десятилетия в нескольких обычных общеобразовательных школах мы исследовали влияние эмоциональной компетентности педагогов на мотивацию к обучению школьников, эмоциональный климат в классе, уровень тревожности детей и школьные неврозы и обнаружили прямую связь.

Мы обнаружили, что продуктивность и результативность ученика зависят от того, как он себя чувствует. Дети больше доверяли эмоционально компетентным педагогам, нежели нечувствительным к их проблемам. Положительный эмоциональный климат на уроке позволяет учащимся раскрыться, быть уверенными в себе, снижает тревогу, страхи и положительно отражается на результатах учёбы. Кроме того, эмоционально компетентные педагоги в меньшей степени демонстрировали признаки «профессионального выгорания», обнаруживались показатели готовности к активным действиям, характеристики инициативы. Большинство говорило о том, что получают удовольствие от работы. Многолетний опыт работы с педагогами позволяет сделать вывод, что разница в эффективности работы часто не имела ничего общего с их знаниями и умениями, а основывалась на их эмоциональном состоянии.

Таким образом, переживание негативных эмоций учениками тормозит овладение материалом, блокирует процессы осмысления и переработки материала и может, в конечном счёте, приводить к отчуждению от учебного процесса.

Эмоциональное благополучие ученика

Можно выделить составляющие эмоционального благополучия — факторы, детерминирующие то или иное самочувствие ученика в школе. При этом данные факторы являются «внутренними»: внешние обстоятельства определённым образом оцениваются ребёнком и переживаются в виде состояний, ощущений, отношений. Эмоциональное благополучие ученика в школе зависит от того, какое психическое состояние возникает у него в условиях школы. В связи с этим, если общее эмоциональное состояние ученика в школе положительное, то возможно не только более успешное развитие его когнитивной сферы (усвоение знаний, умений и навыков), но и личности в целом.

Для школьников наиболее социально одобряема, а соответственно значима, учебная деятельность.

Для ребёнка очень важно быть успешным, достигать одобряемых значимым окружением результатов в учебной деятельности. При фрустрации потребности в достижении успеха создаётся неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребёнку развивать потребности в успехе, достижении высокого результата. Так же неблагоприятны ситуации, в которых возникает страх самовыражения при демонстрации способностей и возможностей. И напротив, благоприятно, когда создаются условия, в которых он не боится раскрываться, достигать успеха, демонстрировать учителю и другим ученикам, на что способен.

Отношение к ситуациям проверки знаний, достижений, возможностей не менее важный фактор. Эмоциональное благополучие

зависит от того, возникает ли у ученика негативное отношение и непродуктивное переживание тревоги в ситуации проверки и оценивания достижений или, напротив, он ориентирован на получение позитивной оценки, похвалы, свободно высказывает мнение. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих, тревога по поводу оценивания, ожидания негативных оценок не создают позитивного эмоционального настроя у школьника.

Чувства к самому себе формируются и подкрепляются реакциями других, отношениями с ними. Стойкое отсутствие эмоционального благополучия в значимой сфере общения приводит к формированию неустойчивой самооценки, личностной тревожности. Иными словами, эмоциональное благополучие ученика определяется: позитивной Я-концепцией; благополучием и успешностью в сфере общения и взаимоотношений (принятие ребёнка сверстниками и педагогами); успешностью в учебной деятельности. Таким образом, под эмоциональным благополучием ученика мы понимаем устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребёнка в школе, основа которого — удовлетворение его возрастных и социальных потребностей.

В подростковом и старшем школьном возрасте эмоциональное благополучие может быть оценено по нескольким параметрам:

- *Отношение к школе.*

Интегральная оценка удовлетворённости школой как местом, где ребёнок проводит не менее половины дня, ощущение наполненности и важности проведённого времени в противовес бессмысленности и чувства принуждённости, неудовольствия во время пребывания в школе.

- *Общительность.*

Важность принятия сверстниками и непосредственно окружающими подростка одноклассниками, впечатление «достаточности» тех межличностных связей, которые установлены в классе в противовес неудовлетворённости отношениями, чувству отдалённости от сверстников в школе.

- *Отношения с учителями.*

Удовлетворённость взаимодействием со школьным взрослым, ощущение, что учителя могут понять мою точку зрения, эмоциональные ос-



МУЛЬТИМЕДИАКОНСУЛЬТАЦИИ

? Где можно приобрести интерактивную кол-лекцию для ОБЖ, которую можно использовать на интерактивной доске? *Алексей Викторович*

При работе с интерактивной доской (интерактивным компьютерным экраном) можно пользоваться любым программным обеспечением, которое годится для вашего урока, а также любыми компьютерными демонстрационными материалами.

Вот некоторые ресурсы по ОБЖ:

http://obr-resurs.ru/obr_res/electronposob/

<http://risk-net.ru/safety/training.php>

<http://www.spas-extreme.ru/>

<http://www.fireman.ru/>

<http://explosion1947.narod.ru/index.files/page0001.htm>

<http://kuhta.clan.su/index/0-7>

Названные ресурсы обнаружены в подборке по слову «ОБЖ»:

http://school.edu.ru/search_result1.asp?all=&rc_e_relation_material=&pgs=10&submit.x=80&all_system=0&search=1&e-mail=&catt_ob_no3=10&context=&submit.y=10&pg=2

Можно самостоятельно изготавливать демонстрационные материалы, делая электронные конспекты для уроков в программе PowerPoint. Электронные заготовки можно делать на основе материалов (схем, плакатов и пр.), которые вы уже используете (сканировать, фотографировать и т.п.).

О том, как подготовить иллюстративный материал к выступлению в программе PowerPoint, читайте на http://www.intmedia.ru/techno_news.asp?ob_no=3035.

Для воспроизведения звука — кроме экрана (доски) потребуется звукоусилительное оборудование, как вариант — переносная система звукоусиления http://www.intmedia.ru/goods.asp?c_no=3663&ob_no=3849.

Для тестирования удобно использовать интерактивную доску вместе с системой голосования http://www.intmedia.ru/goods.asp?c_no=5804&ob_no=6013.

нования моего поведения в противовес напряжению и конфронтации, либо безразличию со стороны педагогов.

- *Учебные достижения.*

Оценка удовлетворённости подростком собственной учебной успешности (неуспеваемости, формальный показатель которых — отметки в журнале), т.е. удовлетворённость учебными

достижениями независимо от отметок. Возможны факты, когда ученик оценивает себя достаточно высоко, несмотря на оценки средние и ниже средних. Это может свидетельствовать о благоприятном эмоциональном статусе ребёнка по данному параметру, но оставляет вопрос о причинах такого рассогласования.

- *Вклад в жизнь школы.*

Этот параметр необходим для оценки удовлетворённости внеурочной, неформальной активности подростка, его желания и возможности влиять на происходящее в школе, чувствовать себя значимым участником внеурочной жизни. Противоположность составляет незаинтересованность либо субъективная невозможность участия во внеурочных мероприятиях. Косвенно это может свидетельствовать о неудовлетворённости сферой взаимодействия с одноклассниками (параметр «общительность»).

В последнее время всё чаще встречаются школы, заинтересованные в развитии эмоциональной компетентности персонала. Обучение эмоциональной компетентности можно и нужно проводить для всех учителей школы, это позволит лучше понимать, прежде всего, желания, поступки, какие эмоции, переживания движут поведением детей, осознавать и работать с разными проявлениями детей, повышая их самооценку, помогая раскрыться и преодолеть трудности.

В ежедневной работе педагога с детьми будет полезным задавать себе ряд важных вопросов, особенно в тех ситуациях, которые вызывают неоднозначные или негативные эмоции:

- Чего ученик старается достичь?
- Какое эмоциональное состояние движет поведением ученика?
- Какой эмоциональный результат ему нужен?
- Какие проблемы при этом могут возникнуть?
- Какую эмоциональную обстановку я хочу создать в классе?
- Что я для этого делаю?

Кроме того, важно помнить:

- Эмоции и чувства передаются не методами и приёмами, а человеком.
- Нельзя требовать от человека не переживать то, что он переживает, чувствует, но можно помочь ему справиться с эмоциональными состояниями и управлять ими.
- Воспитание в человеке положительных качеств, сознательное создание у него положительных эмоций развивает положительные черты характера.
- Удовлетворение значимых для жизни ребёнка потребностей приводит к появлению многообразных положительных эмоций — повышает уровень эмоционального здоровья. **НО**