

Эмоциональное состояние взрослого как опосредующий фактор эмоционального состояния детей

(консультация для педагогов)

Составитель:
Педагог-психолог: Киримова Н.И.

Современное общество предъявляет большое количество различных требований к процессу воспитания, обучения и развития ребенка. Одно из основных – сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников. Но только психологически здоровая личность, будь то родитель или педагог, способна выстроить наиболее качественные взаимодействия с ребенком. Эмоциональное благополучие взрослого благоприятно сказывается на эмоциональном состоянии ребенка, что позволяет выстраивать партнерские отношения с ним, повышает эффективность обучения и воспитания, способствует возникновению и развитию положительных черт личности ребенка.

Эмоциональное самочувствие взрослого, педагога далеко не личное дело, от него напрямую зависят стиль и направленность взаимодействия с детьми, интенсивность и качество работы.

На психосоматическое состояние ребенка оказывает влияние не только **эмоциональное состояние** педагога, но и внимание или невнимание к его состоянию, а также способы взаимодействия педагога с детьми.

Положительное эмоциональное состояние относится к важнейшим условиям развития личности.

Термин «эмоциональное неблагополучие» подразумевает в дошкольном возрасте ситуативный дискомфорт, проявляемый внешне в той или иной степени. Эмоциональное неблагополучие способствует развитию отчуждения между взрослыми и детьми.

В психологии существует такое понятие, как «заражение», то есть произвольная передача эмоционального состояния от одного человека к другому. Часто этот эффект можно наблюдать в детском саду.

Рассмотрим, каким образом влияют те или иные эмоционально-личностные характеристики взрослого на ребенка.

1. Если взрослый проявляет аффективную неустойчивость: раздражительность, импульсивность, нетерпимость, эмоциональную возбудимость.

То, ребенок:

- может быть «заражен» данным примером, проявлять конфликтность, крикливость, раздражительность, нетерпимость;

- проявляет заторможенность, тревожность, боязнь общения со взрослым, снижается любознательность, возможен уход в себя, замкнутость, а также появление заикания, тиков, страхов.

2. Если взрослый проявляет авторитарность: негибкость, грубость, подавление, высокомерие, неприятие мнения другого, «сухость» или отсутствие положительного эмоционального стимулирования.

То, ребенок:

- может быть послушен с конкретным взрослым т.к. боится, но проявляет деструктивное поведение в другой среде, затрудняется сдерживать себя от недозволенных действий, более того не критичен к собственным поступкам; проявляет лживость, трусость, жестокость;

- подавлен, слабохарактерен, безволен, тревожен, замкнут, испытывает трудности в установлении коммуникативного контакта, низкая самооценка.

- доверительные отношения исключены;

3. Если взрослый проявляет повышенную принципиальность: чрезмерно требователен, предъявляет большое количество правил, указаний, замечаний, порицаний, излишне привязан к интеллектуализации процесса воспитания и формален во взаимодействиях с ребенком.

То, ребенок:

- испытывает трудности в общении, в выражении чувств и эмоций;

- преобладает не позитивное отношение к окружающему миру, эмоциональная «сухость»;

- неадекватная самооценка.

4. Если взрослый проявляет уважительность: поддерживает дружеские отношения, но остается авторитетом, поощряет инициативу и самостоятельность, находится «рядом с ребенком», эмоционально откликается на переживания ребенка и делится своими, показывает пример оптимизма, жизнерадостности, доброжелательного отношения.

То, ребенок:

- «заряжается» эмоциональным благополучием;

- не боится трудностей, а делает попытки к их преодолению, проявляет уверенность, настойчивость;

- выстраивает положительные коммуникативные взаимодействия, способен к компромиссам;

- адекватен в ситуации переживания собственного успеха или неуспеха, а также откликается в сторону другого.

Воспитателям наибольшим образом необходимо находить адекватные формы общения с детьми.

Взрослым важно научить детей самостоятельно справляться с ситуацией душевного дискомфорта, это позволит избежать многих трудностей и проблем в развитии.

Во взаимоотношениях с ребенком взрослый обязан очень тонко подбирать эмоциональные формы воздействия на ребенка. Положительные и отрицательные формы воздействия должны возникать не стихийно (в зависимости от настроения самого взрослого), а преобразоваться в своеобразную технику общения, где основным фон составляют положительные эмоции, а отчуждение используется как форма порицания ребенка за серьезный проступок.

Таким образом, взрослый воздействует на ребенка через преломление своей собственной личности, характера, переживаний, здоровья и т.п. А ребенок, к сожалению, впитывает не только хорошее.

Безусловно, чтобы помочь ребенку, взрослый сам должен быть эмоционально здоров.

В настоящее время активно обсуждается вопрос о «синдроме эмоционального выгорания», которому подвержены люди, работающие в тесном контакте друг с другом, прежде всего педагоги. Данный синдром проявляется нарастающим эмоциональным напряжением, которое влечет за собой личностные изменения в сфере общения с людьми (вплоть до развития глубоких когнитивных искажений). Человек ощущает, что ему плохо, он пребывает в таком состоянии, когда не может реагировать на эмоции окружающих людей, такое состояние еще обозначают как «чувство эмоционального истощения».

Часто понятие «эмоционального выгорания» рассматривается в тесной связи с понятиями «профессиональная усталость» и «деформация личности».

Пример, одна из форм снятия напряжения и усталости – прямое «бегство» от детей, предоставляя их самим себе. Можно наблюдать воспитателей, которые в свободное от организованных занятий время, занимаются хозяйственными делами, мастерят какие либо пособия, даже если в последних нет особой нужды, или на прогулке общаются с коллегой, оставив детей без внимания. Излишняя заорганизованность фронтальных занятий приносит определенный внутренний покой педагогу т.к. он эмоционально отстранен от процесса обучения, но также говорит об усталости.

Что касается деформации личности, то давно известно, что любая профессия оставляет свой отпечаток. В результате личность педагога при собственно гуманистической направленности, обретает черты назидательности, излишней самоуверенности, догматичности, отсутствия гибкости, эмоциональной «сухости» и т.п. в учебном процессе.

Таким образом, с целью профилактики эмоционального неблагополучия взрослые нуждаются в приобретении конструктивных навыков саморегуляции, снятии эмоционального напряжения, выражении негативных эмоций. Так, методами оптимизации эмоционального состояния могут быть: различные виды гимнастики (или физической активности в целом), самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения, отражение эмоциональных переживаний через игру или выражения себя и своего внутреннего мира, например, в рисунке, поделке или любимом деле (будь то кулинария, вязание, шитье, хождение по магазинам и т.п.).