

ЭМОЦИИ И ИХ ВОСПИТАНИЕ

Хвойницкая В.Ч., аспирантка отделения коррекционной педагогики и психологии Национального института образования Министерства образования Республики Беларусь

(Окончание. Начало в №2 за 2002 г.)

Эмоции являются главной характеристикой человеческой личности. Люди как бы самоопределяют себя через них. Характер эмоций ребенка многое говорит окружающим о его складывающейся личности. Эмоции детей и подростков являются для нас своеобразным индикатором, они указывают, насколько благополучно формируется то, что К. Д. Ушинский называл «строением души» - направленность личности. Знание об эмоциональных особенностях человека дает возможность судить о главном в нем. «Ничто – ни слова, ни мысли, ни даже поступки наши не выражают так ясно и верно нас самих и наши отношения к миру, как наши чувствования; в них слышен характер не отдельной мысли, не отдельного решения, а всего содержания души нашей и ее строя. В мыслях наших мы можем сами себя обманывать, но чувствования наши скажут нам, что мы такое: не то, чем бы мы хотели быть, но то, что мы такое на самом деле» [18, С. 117-118].

Эмоциональное воспитание – деятельный процесс, активный, субъектный, положительно эмоционально окрашенный. Это организация эмоциональной сферы, расширение эмоционального опыта, формирование личности. Особо остро проблема эмоционального воспитания стоит для детей с интеллектуальной недостаточностью. Взаимодействие этой категории детей с окружающей действительностью, их социализация зависят в первую очередь от состояния их эмоциональной сферы. Л. С. Выготский отрицал врожденную моральную дефективность и предлагал изучать таких детей в развитии, отграничивая первичные дефекты от вторичных. Чаще всего приобретенными недостатками становятся неуверенность, тревожность, раздражительность, негативизм, агрессивность. Проведенные исследования особенностей эмоционального развития детей с интеллектуальной недостаточностью демонстрируют, что недоразвитие эмоциональной сферы отрицательно влияет на формирование поведения. Наблюдаются нарушения поведения со следующими характеристиками: преобладание невротического расстройства (робость, заторможенность, застенчивость); психопатоподобный тип поведения (аффективные вспышки, двигательная расторможенность, взрывчатость, агрессия); патология влечений (агрессия, слабость контроля за поведением) [20].

Правильного эмоционального воспитания нельзя добиться с помощью отдельных методов и приемов. Необходима система разносторонних многообразных воздействий. Воспитание эмоций требует вдумчивого отношения родителей и педагогов, действительного знания чувств детей и

причин, порождающих те или иные их проявления, средств и приемов воспитания и формирования эмоций. Развитие чувств ребенка происходит под влиянием изменений, связанных с возрастными сдвигами, воздействием социальной среды, воздействиями, связанными с целенаправленными усилиями взрослых. В реальной жизни недостаток внимания к эмоциям в семье, детском саду, школе приводит к явлению депривации и формированию у ребенка мотивов самооберегания, ожидания неудач, недоверия, предвзятости – факторам, мешающим личностному развитию. Общеизвестно, что изоляция ребенка в раннем возрасте потенциально усиливает эмоциональные состояния, связанные с первичными эмоциями (страх, гнев...) и видоизменяет и даже извращает эмоциональные реакции, основанные на вторичных эмоциях (нравственных, эстетических...). Следовательно, в практике воспитания эмоциональной сферы растущего человека необходимо учитывать пластичность эмоциональных компонентов, вероятность регуляции эмоциональных состояний различного характера, определяемой качеством социальной среды, окружающей ребенка в раннем возрасте. Это фундаментальное свойство мозга требует максимального разнообразия «жизненного пространства» и полимодального воспитания детей, дающего возможность с самого раннего возраста пробуждать у них человеколюбивые добрые чувства, так высоко ценимые великим А. С. Пушкиным

И долго буду я любезен тем народу,

Что чувства добрые я лирой пробуждал...[4]

В эмоциональном развитии логично, в определенном смысле, обозначить некоторые этапы. По ним можно проследить, какой путь формирования эмоциональной сферы прошел ребенок, каким багажом он обладает в определенном возрасте, и выявить те стороны эмоциональной жизни каждого возрастного периода, которые наиболее доступны (сензитивны) для воспитания. Это возможно потому, что в итоге общего развития эмоциональной сферы, в зависимости от вида ведущей деятельности, присущего каждому возрастному периоду, возникает благоприятная психологическая почва для определенного рода воздействий, появляются сензитивные участки в психике, которые наиболее поддаются воспитанию. Педагог на каждом возрастном этапе находит не только те стороны в эмоциональной сфере школьника, которые успешнее всего поддаются воздействию, но и те конкретные приемы и средства, которые ведут к целенаправленному изменению и формированию чувств.

На различных возрастных этапах развития ребенка можно очертить некую норму, эталон его эмоциональных проявлений. В младшем школьном возрасте такой нормой может быть желание быть школьником, идти в школу, уважительное, доверительное, вплоть до внушаемости, отношение к учителю. Норма, если ребенок переживает за свои ошибки или радуется, научившись чему-то новому. При нормальном эмоциональном развитии в этом возрасте ребенок проявляет сочувствие и соучастие и может переживать события со смещением не менее недели. Эмоционально откликается на задевающие события, на все яркое, необычное, красочное. А вот неспособность сопереживать другим ни в реальной жизни, ни при восприятии художественного произведения, отсутствие эмоционального предвосхищения

событий, равнодушие к учебе, длительная депрессия – важные показатели отклонения.

Подростковому возрасту свойственна легкая возбудимость, резкая смена переживаний и настроений, притязания на взрослость. Подросток испытывает сильные эмоциональные переживания из-за включенности в референтную группу и совместную деятельность. Он эмоционально предвосхищает события за месяц и более. Характерна для подростков и эмоциональная децентрация (помогает стариками и участвует в асоциальных актах). Если подросток безразличен к дружбе, к мнению сверстников, не дифференцирует плохие поступки и хорошие, часто находится в состояниях депрессии или эйфории – это нарушение эмоционального развития [21, 22, 23].

Ведущим видом деятельности для школьника является учение. Вся его эмоциональная жизнь так или иначе связана с этой потребностью. Все относящееся к учению – удачи и неудачи – остро переживаются школьниками. В школе эмоциональная сфера каждого ученика проходит свой индивидуальный путь развития. В ней совершаются значительные изменения: осваивается определенный круг чувств и видов эмоционального отношения к окружающей действительности, появляются новые чувства, утрачивается значимость каких-то переживаний, приобретает новый эмоциональный опыт. Развитие эмоциональной сферы предусматривает гармоничное воспитание различных чувств и эмоций, формирование у ребенка необходимых навыков в управлении гневом, беспокойством, страхом, виной, стыдом, сочувствием, жалостью, эмпатией, гордостью, благородством, любовью и др., понимание своих эмоциональных состояний и причин их порождающих, выработку адекватной самооценки и адекватного уровня тревожности [8, С 103].

Самооценка характеризуется степенью соответствия представлений о себе – своему идеалу. Выделяют низкий, средний и высокий уровни самооценки. Низкий уровень: учащийся считает, что он не соответствует своему идеалу, оценивает себя низко. Средний уровень: я не очень хорош и не очень плох, недостаточно соответствую своему идеалу. Высокий уровень: учащийся доволен собой. У детей с интеллектуальной недостаточностью чаще всего самооценка неадекватна. Учитель способствует формированию нужной самооценки, которая позволяет ребенку отнестись к себе критически, правильно соотносить свои силы с задачами и требованиями окружающих.

Тревожность - это повышенное чувство беспокойства в самых различных жизненных ситуациях. В педагогических целях выделяют уровни тревожности. Каждый уровень характеризуется определенной степенью отрицательных эмоций по поводу ожидаемых событий. Низкий уровень: учащийся сохраняет присутствие духа в экстремальных ситуациях, не бледнеет, хорошо спит. Средний уровень: умеренное проявление признаков беспокойства. Высокий уровень: школьник легко раздражается и расстраивается по пустякам, расположен к стрессам и дистрессам. Возможны неврозы, депрессия, апатия, головные боли. Очень важно, чтобы требования учителей и родителей были согласованными, т. к. причина тревожности – требования, не соответствующие возможностям и стремлениям ребенка, а также негативные требования, ставящие его в униженное, зависимое положение.

Высокий уровень тревожности может представлять большое неудобство для школьника. Особенно для ребенка с интеллектуальной недостаточностью. В таком случае всегда наблюдаются признаки синдрома «хронической неуспешности». К таким признакам относятся многочисленные симптомы тревоги, проявляющиеся и в непосредственно наблюдаемом поведении, и в диагностических методиках (например, частое стирание, зачеркивание написанного или нарисованного, неуверенность речи и пр.). Иногда тревога может быть локализована в учебной деятельности - возникает так называемый синдром «школьной тревожности»: полный ступор при вызове к доске, неспособность ответить даже хорошо выученный урок.

Внутренние признаки тревоги: учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, головная боль, чувство жара, слабость в ногах, боль в животе, холодные или влажные ладони, чувство собственной неуклюжести, неаккуратности, зуд, покалывания и др. Эти ощущения объясняют, почему ученик, идя к доске, трет нос, одергивает костюм, теребит волосы на голове, просится выйти и пр. Внешние признаки тревоги: неадекватность действий, заторможенность поведения, возможно заикание, дрожание век, суетливость, нетерпеливость, раздражительность, агрессивность, повышенная утомляемость, апатичность, трудности засыпания, усталость, повышенная реактивность, напряженность, депрессивность, личностные изменения, ослабление памяти, тремор, трудности концентрации, поглощенность тяжелыми воспоминаниями, подозрительность [8].

Учителю необходимо знание состояния эмоциональной сферы каждого ученика (визуальное наблюдение, диагностика...), средств и условий ее развития. Специфика формирования данной сферы заключается в том, что на ее характер большое влияние оказывает общение с другими людьми. Идеальный вариант, чтобы другой человек – отражающее вас о общении зеркало – был без лишних эмоциональных изъянов, достаточно эмоционально глубок, тонок и открыт всей своей эмоциональной поверхностью. У учителя, как такого проясняющего зеркала, взаимодействие с детьми должно быть естественным и соответствовать их эмоциональному состоянию. Такая естественность отзывается в детях, вызывая их искреннюю собственную эмоциональную реакцию. Если же учитель, поверхностно «усвоив» приемы педагогического и психологического воздействия, без тщательной отработки на себе, будет волевым порядком, в фальшивом эмоциональном состоянии применять эти приемы на учениках, то это уже будет не педагогическое воздействие, а манипулирование другим. В таком случае эмоциональная сфера под угрозой разрушения [8].

Жизнь предоставляет ребенку различные приемы стимулирования эмоций: неожиданные, различные по силе звуки, прикосновения, падения, приятные и неприятные зрелища, тактильные воздействия, рассказы, вызывающие переживания различного характера и др. Учитель помогает в таких случаях ребенку понять свои психические состояния и вытеснять неактуальные переживания, привлекая такие средства как просмотр фильмов, вызывающих положительные и отрицательные эмоции, прослушивание музыки, юмор, шутки. Ведущим же средством развития эмоциональной сферы являются положительные подкрепления, связанные с удовлетворением потребностей в

учебной деятельности школьника, и поддержание положительного эмоционального настроения в процессе учебной работы. Это оптимизирует школьное обучение и создает атмосферу эмоционального комфорта, под которой понимают:

1. положительные эмоции, связанные со школой в целом и пребыванием в ней;
2. положительные эмоции, обусловленные хорошими взаимоотношениями с учителями, товарищами;
3. эмоции от положительных результатов ученического труда;
4. положительные эмоции от столкновения с новым учебным материалом;
5. положительные эмоции, возникающие при овладении приемами самостоятельного добывания знаний [8, С.104-105].

Приступая к воспитанию эмоций, нужно быть уверенным, что ребенок их различает. При обнаружении трудностей, лучше начать с легко различимых эмоций. Вначале эмоции воспроизводят на лице, обращая внимание на положение бровей, глаз, линии рта и пр. Со временем можно перейти к символическим изображениям эмоций (пиктограммам). Затем перейти к пониманию эмоциональных жестов и поз. Можно для этого использовать картинки-карточки с изображением человека в определенной позе. Отличное средство воспитания эмоций – сказки. Для различных эмоций можно подобрать произведение с соответствующей моралью. И конечно же – игра. Есть игры, развивающие мимику лица: «Кто умеет улыбаться?», «Волшебное зеркало», «Удивление» и мн. др. Например, игра «Волшебное зеркало»:

Ну-ка зеркальце, смотри!
Все мне верно повтори!
Встану я перед тобой,
Повторяй-ка все за мной!

Водящий демонстрирует какой-нибудь жест или позу, играющие точно повторяют движение.

Для выработки выразительных движений хороши игры: «Золушка», «Соленый чай», «Два сердитых мальчика», «Узнай по интонации», «Части тела».

В «Части тела» играют так:

ребенок изображает различные эмоциональные состояния, например:

Я горжусь.
Я устал.
Я боюсь.

Интересны игры «Цветопись настроения», «Как ты себя сегодня чувствуешь?», «Тренируем эмоции», «Покажи, что ты чувствуешь», «Рисование своего настроения».

Эмоциональная сфера не поддается произвольному формированию. Чувства можно стимулировать опосредованно, косвенно направлять и регулировать. Полезны здесь приемы аттракции (улыбка, комплимент). Нельзя требовать от человека не переживать то, что он чувствует, но помочь ему справляться со своими состояниями можно. Учителю полезно ориентироваться на то, чтобы значимые для ребенка потребности удовлетворялись, и в связи с

этим появлялись многочисленные положительные эмоции. Кроме этого, чтобы у школьника образовалось определенное эмоциональное отношение к тому, к чему он покуда равнодушен, необходимо подвести его к этому переживанию. Помочь испытать жалость, симпатию, негодование и пр. Обращать внимание на те явления, которые близки и понятны, могут затронуть интересы. Но само по себе переживание чувств значит не слишком много, если не проявиться в побуждениях ребенка, поступках, действиях. Хорошим подкреплением «высоких чувств» могут стать эстетические переживания, пробуждающиеся в общении с искусством. В школе это может произойти на уроках литературы, внеклассного чтения, литературных кружках, уроках труда.

Целенаправленное, комплексное эмоциональное воспитание не может не принести результатов. Признаками успешного воспитания эмоциональной сферы растущего человека могут быть:

1. появление развитых адекватных эмоциональных реакций на хорошее и плохое (в поступках и поведении окружающих, в отношениях людей, в собственной деятельности);
2. неподдатливость на плохое (на недозволенные и аморальные действия);
3. рост эмоциональной восприимчивости как умения с живостью откликаться на широкий круг явлений окружающей жизни;
4. рост способности к сочувствию, сопереживанию;
5. овладение своим эмоциональным поведением [23].

Поверхностность привязанностей, легкая пресыщаемость, эмоциональная возбудимость и лабильность, частая смена настроений, проявления аффекта, негативизм, агрессивность детей с интеллектуальной недостаточностью ставят перед педагогами задачу исключительного внимания к эмоциональному воспитанию, к исследованию, развитию и коррекции эмоциональной сферы этой категории детей. Без этого одна из основных задач современного образовательного процесса, охватывающая детей с особенностями развития, - социализация – невозможна.

Использованная литература

1. Божович Л. И. Концепция культурно-исторического развития психики и ее перспектива/Вопросы психологии. 1977. №2. С.29-39.
2. Большая медицинская энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия, 1964. – Т.35. – С.339.
3. Большая советская энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия, 1978. – Т.30. – С. 169.
4. Вартамян Г. А. , Петров Е. С. Эмоции и поведение. – Л.: Наука, 1989. – 144с.
5. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. – М.: Издат. Московского университета, 1976. – 143с.
6. Выготский Л. С. Проблема эмоций/Вопросы психологии. 1958. №3. – С.125-134.

7. Выготский Л. С. Учение об эмоциях. Историко-психологическое исследование/Собр. соч. в 6 т. – М.: Педагогика, 1982. – Т.6.
8. Гребенюк О. С., Гребенюк Т. Б. Основы педагогики индивидуальности: Учеб. пособие/Калининградский ун-т. – Калининград, 2000. – 572с.
9. Джеймс У. Что такое эмоция?/Психология эмоций. Тексты/ Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: Издательство Московского университета, 1984. – С.83-92.
10. Запорожец А. В., Неверович Я. З. К вопросу о генезисе, функции и структуре эмоциональных процессов у ребенка/Вопросы психологии. 1974. №6. – С.59-73.
11. Иванова Л. Н, Шумский П. П. Эмоции как процесс, влияющий на деятельность человека. – Мозырь: «Белый ветер», 1998. – 20с.
12. Изард К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2000. – 464с.
13. Леонтьев А. А. Л. С. Выготский. – М.: Просвещение, 1990, - 158с.
14. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – М.: Педагогика, 1989. – Т.2. – 322с.
15. Селье Г. На уровне целого организма. – М.: Наука, 1972. – 97с.
16. Селье Г. Очерки об адапционном синдроме. – М.: Медгиз, 1960. – 83с.
17. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Просвещение, 1990, - 124с.
18. Ушинский К. Д. Человек как предмет воспитания/Собр. соч. – М.: АПН РСФСР, 1950. – Т.9. С.117-118.
19. Фридман Л. Ф., Кулагина И. Ю. Психологический справочник учителя. – М.: Совершенство, 1998. – С.149-166.
20. Цыганкова О. Э. Особенности эмоционального развития умственно отсталых школьников/Сб. материалов научно-практической конференции, 3 ч. - Мн., 1993.
21. .Якобсон П. М. Изучение чувств детей и подростков/ Психология чувств. Часть 2. – М.: Издательство Академии пед. наук, 1961. - 214с.с прил.
22. Якобсон П. М. Почему надо воспитывать чувства детей. – М.: Просвещение, 1964. – 76с.
23. Якобсон П. М. Чувства, их развитие и воспитание. – М.: Знание, 1976. – 64с.