

**Применение невербальных техник
в работе педагога с целью фиксации
эмоционального состояния детей**

В.В. Паскал

Своевременная фиксация и контроль эмоционального состояния ребёнка имеют огромное значение для успешной педагогической деятельности. Школьники нередко испытывают трудности из-за пониженного настроения, высокого уровня тревожности и возбудимости. Формирование необходимых для развития психических новообразований, в том числе и значимых для успешного обучения произвольности и рефлексии, напрямую связано с эмоциональным фоном.

Эмоциональное состояние ребёнка – понятие, объединяющее настроение, ситуативные влечения, желания и аффекты. Примером эмоциональных состояний может быть радость, обида, раздражение, возбуждение или упадок сил.

Какие же изменения в эмоциональной сфере происходят в школьном возрасте?

В силу несовершенства функции коры больших полушарий мозга младшие школьники порой бывают легко возбудимы и эмоциональны. Подрстая, они учатся сдерживать свои реакции и вместе с тем скрывать переживания, не проявлять их внешне. Ребёнок уже не плачет в школе из-за неудачного ответа, поскольку не хочет прослыть плаксом, или делает вид, что не боится медицинского укола, чтобы ребята не называли его трусом.

Со сменой ведущей деятельности происходят изменения и в эмоциональном состоянии детей. Подростковый возраст характеризуется сильными, более стойкими, чем у младших школьников, переживаниями. Это связано, с одной стороны, с физиологическими изменениями, происходящими в организме, а с другой – с общественным становлением личности, а иногда и с конфликтами, возникающими у подростка со взрослыми. Его чувства часто носят эгоцентрический характер, особое внимание направлено на собственную личность, на её психические и физические особенности. Большое значение приобретают товарищество и любовь.

Высокий уровень тревожности заставляет школьников скрывать свои эмоции, «загонять» их внутрь, а это крайне вредно. Следствием могут стать неврозы, а в старшем возрасте – заболевания сердца. Неумение выразить своё состояние может стать причиной раздражительности и агрессивности, а значит, различных трудностей в общении и непонимания со стороны окружающих.

Благоприятное эмоциональное состояние оказывает положительное влияние на формирование человека, на всю его деятельность. Оно способствует лучшему усвоению учебного

материала и полноценному развитию личности.

У педагога не всегда есть возможность в течение дня поговорить с каждым ребёнком о его настроении. Зафиксировать эмоциональное состояние школьника помогут специальные **невербальные техники**.

Своё состояние человек выражает вербально – с помощью речи, и невербально – без использования слов, через образы, мимику и жесты. Психологами установлено, что 60–80% коммуникаций осуществляется за счёт невербальных средств общения (включая позы и интонацию) и только 20–40% информации передаётся вербально. Преимущество невербальных техник заключается в том, что каждый ребёнок, не стесняясь мнения коллектива и не боясь осуждения, может смело выразить свои чувства, преодолевая коммуникативные барьеры. Эти техники могут применяться и на уроке, и на перемене, проводятся быстро и наглядно, а в оформлении многое зависит от фантазии педагога: учитель изготавливает вспомогательный материал в виде стендов, карточек и плакатов.

Приведём примеры невербальных техник.

1. «Уголок согласия – несогласия».

Прямоугольник делится по диагонали на две части, одна из которых светлая, другая – тёмная. Задача каждого – отразить владеющее им настроение, прикрепив карточку со своим именем на соответствующую половину фигуры.

2. «Ваза настроения».

Учитель заранее изготавливает плоскую картонную вазу с отверстием. Ваза прикрепляется на лист так, чтобы в неё можно было вставить цветы. Ниже располагаются три кармана: в первом – цветы с закрытыми, опущенными вниз бутонами, – они будут обозначать плохое настроение; во втором – полураскрытые цветы, которые символизируют спокойное или равнодушное эмоциональное состояние; в третьем находятся полностью раскрытые цветы, ими дети могут выразить отличное настроение. Задача каждого участника – определить своё настроение и «поставить» цветок в вазу. При

использовании этой техники учитель может взять настоящую вазу и искусственные цветы.

3. «Гора настроения».

На ватмане рисуется гора и окружающая её долина, на рисунок приклеиваются картонные карманы: в одном – бумажные фигурки мальчиков, в другом – девочек. Задача детей – показать своё настроение, расположив фигурку на высоте, соответствующей уровню эмоционального состояния: чем лучше настроение, тем выше человек. Если ребёнку грустно, человек прикрепляется у подножия горы, если весело – на её вершине.

4. «Лестница настроения».

Это вариант предыдущей техники. На листе бумаги изображается лестница и приклеиваются карманы с фигурками мальчиков и девочек внутри. Чем настроение ребёнка лучше, тем выше он помещает фигурку со своим именем.

5. «Поляна настроения».

На листе бумаги рисуются деревья, их количество соответствует числу детей в классе. Деревья изображаются без листьев. Рядом приклеиваются два кармана: в одном – бумажные листики, во втором – яблоки. Если настроение плохое, ребёнок оставляет ветку пустой, если хорошее – прикрепляет листик, а если отличное – «вешает» яблоко. В другом варианте выполнения техники можно нарисовать одно большое дерево и каждому ребёнку «выделить» отдельную ветку, подписав её.

6. «Строительство настроения».

На лист приклеиваются три кармана, в каждом лежит «кирпичик». Его цвет – это отражение настроения ребёнка. О том, какой цвет символизирует определённое настроение, с детьми необходимо договориться заранее. Например: зелёный «кирпичик» – отличное самочувствие, жёлтый – хорошее, красный – плохое. Ребята вместе строят дом, один за другим прикрепляя «кирпичики» на бумагу.

7. «Аквариум настроения».

На листе рисуется пустой аквариум, а в карманах расположены фигурки рыбок разных цветов. В соответствии со своим настроением ребёнок выбирает рыбку определённого цвета и помещает её в аквариум. Учителю необходимо заранее договориться с

детьми, какой цвет будет обозначать радость, грусть, недовольство, обиду и т.д. Возможен вариант, когда рыбки уже нарисованы, и тогда детям необходимо закрасить их цветом, соответствующим настроению.

8. «Домик настроения».

На листе рисуется домик с пустыми окошками, а под ним приклеиваются карманы с цветками. Каждое из окон подписывается именем ребёнка. Если у него плохое настроение, он прикрепляет к окну один цветок, хорошее – два, отличное – три. Окошки можно сделать в виде карманов, и в каждое класть цветок, соответствующий настроению ребёнка.

Приведённые нами техники помогут учителю своевременно зафиксировать эмоциональное состояние детей. Педагогу следует обращать внимание на характер чувств, которые переживает ребёнок. У младших школьников в норме должны преобладать позитивный настрой, радость и отзывчивость. Насторожиться стоит, если у ребёнка часто проявляются страх, гнев, грусть, зависть. Фиксация эмоционального самочувствия детей поможет учителю предупредить накопление эмоционального дискомфорта у школьников и, как следствие, повысить их успеваемость.

Многие взрослые, не говоря уже о детях, не могут описать, что творит-

ся в их душе, что вызывает их недовольство. А ведь если ребёнок сможет оценить и выразить своё душевное состояние, будет легче и окружающим, и ему самому.

Литература

1. Аракелов, Г.Т. Учителям и родителям о психологии подростка / Г.Т. Аракелов. – М. : Знание, 1980.
2. Донцов, А.И. Психология коллектива / А.И. Донцов. – М. : Изд-во МГУ, 1984.
3. Макаренко, А.С. О воспитании в семье / А.С. Макаренко // Избр. пед. произведения. – М. : Учпедгиз, 1955.
4. Морган, У.П. Ситуативная тревога и результативность деятельности / У.П. Морган, К.А. Эликсон // Вопросы психологии. – 1990. – № 3.
5. Лутошкин, А.Н. Эмоциональная жизнь детского коллектива / А.Н. Лутошкин. – М. : Знание, 1978.
6. Щуркова, Н.Е. Новое воспитание / Н.Е. Щуркова. – М. : Педагогический поиск, 2000.
7. Якобсон, П.М. Изучение чувств у детей и подростков / П.М. Якобсон. – М. : Академия педагогических наук РСФСР, 1961.

Виктория Викторовна Паскал – педагог-психолог Усть-Нерской основной общеобразовательной школы с коррекционными классами, п. Усть-Нера, Оймяконский р-н, Республика Саха (Якутия).