

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ВЗРОСЛОГО КАК ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ФАКТОР СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ.

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.

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.

Учитывая важность фактора влияния эмоционального состояния взрослого на эмоциональное состояние детей, остановимся на рекомендациях по саморегуляции эмоционального состояния.

Способы саморегуляции эмоционального состояния

В настоящее время существует много различных способов саморегуляции: релаксационная, аутогенная тренировки, медитация и др. Наиболее распространенными способами регуляции эмоционального состояния являются: использование дыхательных упражнений, «защитных механизмов», психическая регуляция, изменение направленности сознания.

Очень простой, но эффективный способ эмоциональной саморегуляции — это **расслабление мимической мускулатуры**. Научившись расслаблять лицевые мышцы и сознательно контролировать их состояние, можно научиться также управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше (по времени возникновения) включается сознательный и произвольный контроль, тем более эффективным он оказывается.

Любая эмоция меняет выражение лица, происходит это автоматически. Так, в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Возникает это автоматически, но стоит запустить реакцию самоконтроля, мимические мышцы начинают расслабляться. Нужна лишь предварительная тренировка в расслаблении определенных мышечных групп на основе словесных самоприказов.

Важным способом регуляции своего эмоционального состояния является совершенствование **дыхания**. Научившись управлять своим дыханием, можно приобрести эффективный способ эмоциональной саморегуляции. Смысл дыхательных упражнений — в контроле за частотой, ритмом и глубиной дыхания. Разные типы дыхания выполняются в определенном ритме, включают задержки дыхания определенной продолжительности, а также варьирование вдоха и выдоха.

Методика выполнения дыхательных упражнений

1. Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину и расслабьте мышцы шеи.
2. Руки свободно положите на колени, закройте глаза, так, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться на своем дыхании.
3. При выполнении упражнения дышите через нос, губы при этом должны быть слегка сомкнуты.
4. В течение нескольких минут контролируйте свое дыхание. Оно должно быть легким и свободным. Ощутите, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого. Следите за тем, чтобы дыхание было ритмичным.
5. Обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не работали вспомогательные дыхательные мышцы — при вдохе, например, не следует расправлять плечи. Они должны быть расслаблены, опущены, слегка отведены назад. После вдоха должен последовать выдох. Попробуйте продлить вдох. Удерживайте от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что за глубоким вдохом вам предстоит продолжительный выдох. Повторите это несколько раз.
6. Контролируйте ритм дыхания, так как ритмичное дыхание успокаивает, оказывает противострессовый эффект. Выполняйте медленный вдох, считая в среднем темпе от одного до шести. Далее — пауза. Продолжайте ритмичное дыхание примерно 2—3 минуты. Продолжительность каждой фазы дыхания здесь не так важна — важнее правильный ритм. Этот довольно простой способ ритмичного дыхания вы можете всегда вспомнить и повторить.

Эффективным приемом эмоциональной саморегуляции является также использование приемов **воображения или визуализации**. Визуализация — это создание в сознании внутренних образов, активизация воображения с помощью зрительных, слуховых, обонятельных, осязательных, вкусовых ощущений или их комбинаций. Визуализация способствует активизированию у человека его эмоциональной памяти, помогает воссоздать ощущения, уже испытанные когда-то. Воспроизведя в своем сознании желаемые образы внешнего мира, можно довольно быстро отвлечься от напряженной ситуации и восстановить эмоциональное равновесие.

Разновидностью визуализации являются, например, «сюжетное воображение», основанное на специальном использовании цвета, а также пространственных представлений в сознании человека. Эти сознательные представления, таким образом, окрашиваются в нужный цвет, который соответствует моделируемому эмоциональному состоянию. Важно знать, что цвет обладает сильным эмоциональным действием на нервную систему. Так, красный, оранжевый, желтый — цвета активности; синий, голубой, фиолетовый — покоя; а зеленый — нейтральный. Цветовые (звуковые, осязательные) ощущения лучше всего дополнять пространственными представлениями. Если нужно успокоиться, необходимо представлять открытое пространство (просторное небо, широкая площадь, морская гладь и т.д.). Для мобилизации организма помогают образы тесных и узких пространств с ограниченным горизонтом (ущелье, тесная комната).

Применение этих приемов позволяет вызвать желаемое эмоциональное состояние в нужный момент (спокойное — просторный морской берег, бодрящее — летний пляж ярким солнечным днем). Важно вжиться в представляемую картину, прочувствовать и зафиксировать ее в сознании. Постепенно появляется состояние покоя и расслабленности, или — активности, мобилизованности — если того требовалось.

Когда возникают эмоционально напряженные ситуации, они вызывают напряженное состояние задолго до встречи с ними. Поэтому важно подготовиться к ним. Первым шагом к успеху в любом деле является психологическая установка на успех, уверенность, что цель будет достигнута. Следует приучить себя к удаче, успеху и сделать ее абсолютно привычной. Упражнения «вдохновения» заключаются в «репетировании» сложной ситуации в условиях успеха, с использованием пространственно-цветовых представлений. Важно придерживаться некоторых правил:

- выполняются они обычно утром, иногда — днем, и никогда на ночь;
- внимание четко концентрируется от большого и среднего круга внимания (просторные помещения) и спокойных цветовых представлений (синие, фиолетовые тона) к малому кругу внимания (тесные помещения) и бодрящим цветовым тонам (красный, желтый, оранжевый) или же, в отдельных случаях, к внутреннему;
- упражнения сопровождаются музыкальным фоном: вначале используется спокойная, плавная музыка, а затем постепенно ритм и темп музыки убыстряется.

Овладев хотя бы некоторыми приемами саморегуляции эмоционального состояния, взрослые тем самым избавят себя от многих стрессовых состояний, а также создадут более благоприятные условия для гармоничного развития эмоционального мира ребенка.