

3.2. Емоційні розлади в дитячому віці та їх корекція

Емоційні порушення, можна умовно поділити на дві групи. В основі поділу лежать ті сфери життя дитини, де насамперед знаходиться вияв емоційне неблагополуччя.

З одного боку, воно може виявлятися у взаєминах з іншими людьми; з іншого – в особливостях внутрішнього світу дитини, складності її переживань.

Негативні емоційні прояви можуть існувати у двох **типах поведінки дітей**.

Першу групу за типом поведінки складають діти з **переважанням станів збудження**. Ці дошкільники характеризуються нестриманістю, дратівливістю, що нерідко призводить до виникнення конфліктів, дезорганізації діяльності. Такі діти схильні до захоплення різними видами діяльності, проте продуктивність її швидко знижується. Негативні емоції (спалахи гніву, образи) можуть виникати як і через вагомі причини, так і через незначні приводи. Але швидко виникаючи, вони так само швидко згасають. Афективні прояви нерідко спричиняють негативне ставлення дитини до думок і вимог інших людей.

Наведений тип поведінки дошкільника викликає негативні реакції дорослих та однолітків, що його оточують. З ім'ям дитини нерідко пов'язують зневажливі характеристики: «всім заважає», «завжди зла», «непосидюча», що зачіпає почуття власної гідності, викликає образу. Усвідомлення дітьми, що вони «не такі, як усі», спричиняє переживання невпевненості, власної малоцінності, тривожності. Такі негативні емоційні прояви діти зовні ховають під маскою зарозумілості, пихатості.

Друга група за типом поведінки – це діти, у яких **переважає пригнічений стан із депресивними проявами**. Діти, про яких ідеться, не можуть легко й вільно, як їх однолітки, висловити свої переживання й почуття, забути образу і не згадувати про неї, бути послідовними в діях та вчинках, впевнено поводитися за будь-яких обставин, захистити себе, оперативно почати й закінчити справу, переключитися з одного на інше.

Швидка стомлюваність та пов'язана з нею неспроможність ефективно виконати будь-яку діяльність спричиняють зниження самооцінки

дитини, проявів невпевненості в собі, почуття малоцінності. Це викликає стан неспокою, незахищеності, тривожності, а також сприяє виникненню надзвичайно гострої потреби дітей у визнанні, увазі. Нерідко ця гіпертрофована потреба провокує такі негативні прояви, як підвищена образливість, злопам'ятність. Вразливість, імпресивність цих дітей на фоні емоційних розладів спричинює формування амбівалентності потреби у спілкуванні: відчуваючи гостру потребу в товаристві однолітків, спільній діяльності з вихователем, діти виявляють при цьому замкненість, відлюдькуватість.

Відсутність корекційних заходів у практиці виховання дітей з наведеними емоційними розладами може призвести до утворення стійкої негативної позиції щодо взаємин з іншими людьми, а також до деформації розвитку особистості.

Тривога як стан в нормі переживається кожною здоровою людиною у випадках, що передбачають негативні результати. Даний стан виникає, коли індивід сприймає певні подразники чи ситуацію як таку, що несе в собі актуально і потенційно елементи загрози, небезпеки, шкоди. Ю. Л. Ханін відмічає, що **тривога як стан – це реакція на різні стресори, що характеризується різною інтенсивністю, мінливістю у часі, наявністю усвідомлювальних неприємних переживань напруги, стурбованості, хвилювання і супроводжується вираженою активізацією вегетативної нервової системи.**

Психологічні причини, що викликають тривогу, можуть лежати у всіх сферах життєдіяльності людини. Умовно їх **розділяють на суб'єктивні і об'єктивні** причини.

До **суб'єктивних відносять причини** інформаційного характеру, пов'язаних з невірним уявленням про завершення події, і причини психологічного характеру які підвищують суб'єктивну значимість завершення події.

Серед **об'єктивних причин** виділяють екстремальні умови, що ставлять підвищені вимоги до психіки людини і пов'язані з невизначеністю завершення ситуації, втома, хвилювання з приводу здоров'я, порушення психіки, вплив фармакологічних засобів та інших препаратів, які можуть впливати на психічний стан.

В соціальній сфері тривожність впливає на ефективність спілкування, взаємостосунки з товаришами, породжуючи конфлікти.

В психологічній сфері: зміна рівня домагань особистості, зниження самооцінки, рішучості, впевненості в собі, мотивацію. Крім цього відмічається зворотній зв'язок тривожності з такими особливостями, як соціальна активність, принциповість, добросовісність, прагнення до лідерства, рішучість, незалежність, емоційна стійкість, впевненість, працездатність, ступінь нейротизму та інтровертованості.

В психофізіологічній сфері: зв'язок тривожності з особливостями нервової системи, енергетикою організму, активністю біологічно активних точок шкіри, розвитком психовегетативних захворювань.

Корекційна робота за умови особистісної та ситуаційної тривожності у підлітків

Підлітки з високим рівнем тривожності вимагають особливої уваги як педагогів, психологів, так і батьків. Тривожність може бути результатом психотравми, неблагополучності у певній значущій для підлітка сфері діяльності чи спілкування. Вона може бути й результатом порушеного самооцінювання, внутрішньоособистісних конфліктів. Останній вид може достатньо довго не привертати уваги педагогів і батьків, бо такі діти дуже відповідальні, дисципліновані. Важливо допомогти визначитися, як саме допомогти підліткові. У тому разі, коли тривожність пов'язана з порушеннями самооцінювання, то роботу слід скеровувати на його розвиток. Якщо своєчасно не справитися із цим відхиленням, підліток може опинитися у замкненому колі, бо тривожність знижує можливості дитини, що, у свою чергу, породжує нові підстави для тривоги.

У деяких випадках **тривожність пов'язана з сімейними проблемами**. Тоді основний акцент у корекційній роботі роблять на розвитку почуття захищеності підлітка в сім'ї. Для цього і педагоги і батьки повинні використовувати **конкретні прийоми подолання тривожності**. До них належать:

1. **Уявне тренування** – ситуацію, що спричинює у дитини тривогу, ретельно і заздалегідь програють в усіх можливих деталях, складних моментах. Продумують поведінку дитини в різних варіантах розвитку ситуації.

2. **Репетиція** – дорослий програє з дитиною складну, тривожну ситуацію, детально відпрацьовуються способи поведінки. Дуже важливо,

щоб ситуація програвалася в різних варіантах – спокійно, напружено, агресивно.

3. **Доведення до абсурду** – дорослий пропонує дитині в процесі розмови зображувати сильну тривогу, страх в абсолютно невідповідних ситуаціях. У результаті тривожність зменшується – дитина дивиться вже на свої переживання наче б з боку.

4. **Переформулювання завдання** – учневі треба допомогти не зосереджуватися на тому, що він будь-що повинен виконати. Завдання діяльності має бути сформульоване так, наче "необхідність" щось зробити. *Наприклад, не обов'язково одержувати призове місце на змаганнях – важливо зміцнювати своє здоров'я.* Потрібно орієнтувати дитину, що кожна складна ситуація – це тренування її можливостей, вміння володіти собою.

5. **Виконання ролі** – дитині пропонують обрати собі будь-який образ для наслідування реальної людини чи кіногероя, літературного героя і намагатися діяти в "образі". Цей прийом дає дитині можливість, діючи наче від імені свого героя, почуватися впевненіше, вільніше в складних ситуаціях.

6. **Контроль голосу і жестів** – учневі розповідають, яким чином голос і жести людини відображають її емоційний стан, а також пояснюють, як важливо постійно тренувати впевненість у голосі і жести перед дзеркалом, адже спокійний голос і певні жести самі по собі заспокоїливо впливають на людину.

7. **Дихання** – дитині пояснюють, що ритмічне дихання заспокоїливо впливає на організм. **Вправи:** робити вдих вдвічі довший, ніж видих; зробити глибокий вдих і затримати дихання на 20-30 с.

8. **Приємний спогад** – дитині пропонують у тривожній ситуації згадати ситуацію, коли вона відчувала абсолютний спокій.

Переорієнтування симптомів тривожності. Дорослий пояснює дитині, що все те, що він відчуває у тривожній ситуації – серцебиття, холодні руки, сухість у роті – усе це симптоми страху, а звичайні ознаки свідчать про готовність людини виконати ту чи іншу діяльність.

Отже, **подолання тривожності у підлітків** можна здійснювати в **трьох напрямках:**

а) навчання прийомів оволодіння своїм емоційним станом;

- б) розширення можливостей формуванням умінь і навичок, необхідних для успішного виконання діяльності;
- в) перебудова самооцінювання і структури мотивів підлітка.

Музика дає змогу змінювати тривогу на глибинному, підсвідомому рівні й уникнути того, з чим дитині чи навіть підліткові не так легко справитися. До проведення такої роботи слід обов'язково **залучити й батьків**, їм дається завдання проговорити вдома ситуації, які колись викликали в їхніх дітей страхи, тривогу і які вони все-таки подолали.

Розширення можливостей і набуття нових навичок, умінь також дає змогу подолати тривогу. Так, для дітей і підлітків, які страждають **«шкільною тривожністю»**, потрібні спеціальні консультації. Найчастіші скарги – це боязнь відповідати біля дошки, на екзаменах.

Розглянемо це детальніше. Так, після попередньої консультації підліткові потрібно допомогти скласти спеціальну програму, що страх біля дошки можна і треба переборювати. Учень має з'ясувати, що в нього виходить найкраще і в подальшому спиратися на свої досягнення й знахідки.

Учням, які **перед екзаменами постійно відчують тривогу**, пропонується:

- скласти якомога вдаліший план і вивчити його під час підготовки до кожного питання в білетах;
- залишити день перед екзаменом, для того щоб відповідати на всі білети перед дзеркалом, другу або мамі так, наче відповідаєш екзаменаційній комісії;
- до кожного білета треба розв'язати задачу (з математики) чи зробити розбір слова, речення (з мов). **Робити все вголос**;
- за кілька днів до екзамена обов'язково подумки програти в усіх деталях ситуацію екзамену і свою відповідь. Робити це детально у різних варіантах. При цьому намагатися знайти кращу відповідь, кращу форму поведінки;
- напередодні екзамену, навпаки, треба уявити собі ситуацію екзамену з усіма переживаннями: спочатку уяви, як ти боєтимешся, але коли вже витягнеш білет і сядеш на місце, страх пропадає, ти зосереджуєшся. Уяви, як усе це з тобою відбувається, і ти добре і, головне, спокійно підготуєшся до відповідей комісії. Ще раз нагадаємо – уявляй усе конкретно, у деталях, з усіма переживаннями, діями.

Під час екзаменів рекомендується:

1. Продумати план відповіді й записати його з прикладами (не обов'язково згадувати той, який записано в зошиті). Не слід лякатися, якщо виникає почуття, що нічого не пам'ятаєш і не знаєш. Треба пам'ятати, що на екзамені є достатньо часу, щоб підготуватися до відповіді. Пропонуємо згадати, як Ви будували свою відповідь вдома. Після цього поділити аркуш паперу на дві частини. Зліва пишуть: «Що я знаю», – справа – «Що мені невідомо». Тобто в лівій частині записують усе, що приходить у голову по білету – правила, приклади, окремі докази. Воно навіть може бути в певному безпорядку. У правій – те, чого не можна згадати. Обидві частини заповнюють одночасно, проте час від часу викреслюють у правій частині те, що згадалося. У кінці підготовки складають план відповіді. На це відводиться спеціальний час. Важливо відповісти хоч на частину, проте чітко й логічно, ніж на все, але хаотично.

2. Дуже детально підготувати розв'язання задачі (граматичний розбір) і продумати відповіді на запитання, які можуть бути поставлені на екзамені.

3. Підготовка закінчується на 1 – 2 хв. раніше до того, як викликають відповідати. У цей час слід відновити в пам'яті те, що ти відчував, коли тренувався вдома, і, не заглядаючи в план, повторити по пам'яті його логіку, приклади.

4. На екзамені можна скористатися планом, складеним під час підготовки до відповіді.

У нашій культурі, на наш погляд, не прийнято відкрито виявляти емоції. Треба знати, що стримування як позитивних, так і негативних емоцій може викликати дискомфорт, відбитися на самопочутті, стані здоров'я, а також призвести до неконтрольованого «вибуху». Тому **саме в дитячому віці треба оволодіти вмінням конструктивно виявляти свої емоції**. Ці знання можна отримати, виконуючи вправи, спрямовані на формування вміння розуміти почуття інших людей та адекватно виявляти свої.

Розвиток емоційної сфери допоможе дітям відчути радість життя та зберегти своє здоров'я. Діти знають, що **емоції виникають**, коли:

- я відчуваю себе гарно або погано;
- у мене виходить або не виходить задумана справа;
- хтось мене образив;
- у мене щось болить.

Вони також **можуть розпізнавати емоції як позитивні, так і негативні**. Наприклад, дітям пропонується зіграти в гру **«Підбери емоцію»**. Для цього їх треба попередньо ознайомити з словником назв емоцій та запропонувати записати позитивні і негативні в окремих стовпчиках: радість, журба, задоволення, увага, сум, заздрість, горе, щастя, сором, гнів, провина, інтерес.

Ознайомившись з назвами цих та інших емоцій, можна запропонувати ї-таку **вправу**: кожній із вивчених емоцій присвоїти свій порядковий номер. Наприклад: 1 – радість, 2 – гордість, 3 – сором. Вчитель називає номер, а учні повинні прийняти позу, яка відповідає емоції за певним номером.

З великим задоволенням діти виявляють радість, гнів, біль, сором, занепокоєння, використовуючи при цьому кольорові олівці чи фломастери. Доцільно продовжити цю вправу, запропонувавши дітям обмінятися малюнками та спробувати пізнати настрій свого товариша. Дайте дітям **домашнє завдання**: нехай батьки відгадають за цим малюнком настрій дітей. Інколи за допомогою цих вправ вдається відкоригувати деякі недоречні прояви поведінки. А зникають проблеми – поліпшується настрій, поведінка дітей стає контрольованою.