

Источник

Пути и средства снятия эмоционального напряжения у школьников

Артемьева Е.

Факультет Информатики, математики и физики, 3 курс

Научный руководитель: Спирина А.В., к. пс. н. доц.

Создание и поддержание психологических и педагогических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка, является одной из главных целей и ценностей современного образования. Неоценимое значение для развития личности имеет психическое здоровье, то есть состояние душевного, физического и социального благополучия. Если человек находится в ситуации стресса, дискомфорта, напряжения то в первую очередь фрустрируется, нарушается эмоциональная сфера, что в свою очередь вызывает эмоциональное и нервно-психическое напряжение как ответную реакцию на стрессовую ситуацию. Это может приводить к устойчивой тревожности, которая порождает вегетативные, невротоподобные и другие психические нарушения.

Для развития личности в целом важнейшим аспектом является формирование эмоциональной сферы. В школьном возрасте складывается и проявляется более семидесяти процентов личностных качеств, поэтому невнимание к развитию личности в этом возрасте пагубно сказывается на всем протяжении жизни человека.

Имеются данные, что в настоящее время все увеличивается число детей, у которых наблюдаются отклонения в нервно-психической сфере. Дети, которые только поступают в школу часто имеют психическое состояние выражающееся нехваткой любви, эмоциональной привязанности, теплых надежных отношений в семье, эмоциональной напряженностью. Обнаруживаются признаки неблагополучия, напряженности в контактах, страхи, тревога, регрессивные тенденции. Увеличивается количество тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение эмоциональной напряженности и тревожности может быть связано и с неудовлетворением возрастных потребностей детей.

Только поступая в школу, ребенок уже может столкнуться с появлением нового страха. Учеными даже используется термин "школьная фобия", который обозначает навязчиво преследующий некоторых детей страх перед школой, ее посещением, перед учителем. Но часто даже речь идет не столько о страхе школы, сколько о страхе разлуки с родителями, к которым тревожно привязан ребенок, ухода из дома, к тому же такой ребенок часто может болеть и поэтому находится в условиях гиперопеки. Иногда сами родители боятся школы и непроизвольно заражают этим страхом ребенка или драматизируют проблемы начала обучения, излишне контролируют их, а также выполняют вместо детей задания.

Как установлено не испытывают страха перед посещением школы любимые, уверенные в себе, любознательные и активные дети, стремящиеся самостоятельно наладить отношения со сверстниками и справиться с проблемами обучения. В отличие от них дети, которые не приобрели до школы необходимого опыта общения со сверстниками, недостаточно уверены в себе, чрезмерно привязаны к матери и боятся не оправдать ожидания родителей, испытывают трудности адаптации в школьном коллективе и страх перед учителем.

Проблемой эмоциональной напряженности, тревожности, нервно-психического напряжения у детей и путями их преодоления занимались многие исследователи. Среди них особое место занимают такие ученые как О.Г. Жданов, О.А. Карабанова, В.В. Лебединский, О.С. Никольская, А.М. Прихожан, Е.И. Рогов и др.

По мнению О.Г. Жданова, **нервно-психическое напряжение (НПН)** – это особое психическое состояние, возникающее в тяжелых, непривычных для психики условиях, требующих перестройки всей адаптационной системы организма.

Эмоциональное напряжение – (от лат. *emoveo* – потрясаю, волну) – это такое психическое состояние, которое характеризуется как возрастание интенсивности эмоций и переживаний, реакция на внутреннюю или внешнюю проблему. Эмоциональное напряжение имеет, как правило, преобладающую субъективную окраску и не всегда вызывается объективными обстоятельствами. Данное явление возрастает по мере развития конфликта, особенно на этапе его эскалации. Она является реакцией на рост угрозы возможного ущерба, снижение управляемости противоположной стороной, невозможность реализовать свои интересы в желаемом объеме в короткое время, сопротивление оппонента (медицинская энциклопедия).

Применительно к деятельности и особым условиям её протекания эмоциональная напряжённость выступает не как прямой результат этих условий или некий эпифеномен, а как непосредственное интегральное отражение значимой для субъекта ситуации, в которой выполняется деятельность, т.е. в ситуации повышенной значимости (для школьников это ситуация ответа у доски, выполнения контрольных проверочных работ, экзаменов).

Причинами возникновения повышенной тревожности и эмоционального напряжения часто являются внутренний конфликт ребенка, ситуации повышенной значимости, психическое заражение тревожностью родителей и другие.

Поэтому очень важной для педагога и любого родителя является проблема преодоления эмоционального, нервно-психического напряжения и тревожности.

Для преодоления этих состояний важным является овладения тревожностью как состоянием, снятие его отрицательных последствий и устранение тревожности как относительно устойчивого личностного образования.

Для снижения повышенной тревожности, как относительно устойчивого образования, снятия эмоционального и нервно-психического напряжения рекомендуется работа по расширению функциональных возможностей: развитие внимания, обучение избирательности, умению отделить главное от второстепенного, приемам психогимнастики. Эти приемы не только помогут снять возникающую напряженность, но и дадут навыки самоконтроля, что повысит успешность обучения.

В преодолении эмоционального напряжения, тревожности, нервно-психического напряжения детей значительное место необходимо уделить развитию двигательных навыков, культуре движений, ловкости, умению держать себя и т.п. Существенная роль отводится развитию формированию умения понимать себя, правильных приемов самоанализа и др.

О.И. Жданов предлагает следующие методы снятия нервно-психического напряжения:

Метод отвлечения состоит в произвольном переключении внимания с одного объекта на другой. Овладение им необходимо личностям, у которых условия напряженной учебы, работы вызывают навязчивые мысли, отрицательные эмоции или чрезмерное эмоциональное возбуждение. Особенно это относится к школьникам и студентам в периоды сдачи экзаменов. Каждый человек должен воспитать у себя

способность на некоторое время произвольно отвлекаться от процесса учебы, работы и связанных с ним отрицательных эмоций и сосредотачивать мысли на какой-либо посторонней теме. Важным является научить этому детей.

Метод самоприказа выражается в сознательном побуждении себя к выполнению очень трудных и сложных действий, в создании внутреннего состояния уверенности в том, что эти действия будут выполнены. Формула самоприказа имеет словесное выражение. Необходимо произносить (иногда многократно) фразу, в которой выражаете способность преодолеть ту или иную психологическую трудность. Обычно это делается про себя или вполголоса, иногда вслух. Например, так: «Я могу сделать... Я должен (а) преодолеть...», – и т.п. Можно выполнять это упражнение на уроках, во время динамической паузы или дома сначала с помощью родителей, потом самостоятельно.

Важно повторять подобную фразу осознанно, а не механически, отчетливо представляя ее содержание. Конкретный самоприказ произносится от своего имени («я могу...»), а не «это можно сделать...») как непосредственно в стрессовые моменты, так и в другое время.

Метод сосредоточения внимания позволяет воспитать способность в важные моменты оставаться наедине с собой и предметом своей деятельности – конкретным вопросом или проблемой. Что является очень важным для школьников, для повышения успешности обучения и усвоения материала. А если школьник будет лучше усваивать материал, лучше учиться, то и ситуации с эмоциональным напряжением будут уменьшаться.

В мозгу одновременно не могут присутствовать два крупных объекта внимания. Один из них неизменно притягивает к себе всю нервную активность. В связи с этим ответ на вопрос о том, как сосредоточить внимание на нужном объекте, достаточно прост нужно уметь вытеснить ненужное, замещая его нужным, и сделать так, чтобы нужное стало интересным. Этому также важно научить школьников.

Методами снятия эмоционального напряжения, по мнению разных ученых, являются:

- **релаксация** – занятия по снятию психоэмоционального напряжения и обучению приемам саморегуляции. Цель релаксационных упражнений: мышечное расслабление, снятие эмоционального напряжения. Эти упражнения позволяют детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя

психическое здоровье (Разработана американским учёным и врачом Э. Джекобсоном в 1920-х годах) [1].

- **аутотренинг** – это специальное самовнушение. Проиллюстрировать силу аутотренинга можно следующим примером: существует такое явление, как гипноз. С помощью гипноза можно внушить человеку всё, что угодно. Так, на одном из сеансов гипнотизёр ввёл в состояние гипнотического сна молодого человека и дал ему в руки большую луковицу. Затем сказал, что это вкусное яблоко и предложил молодому человеку попробовать его. Тот начал есть и делал это с большим удовольствием, пока не съел луковицу до конца. Конечно, не все люди легко внушаемые, но абсолютно невнушаемых не бывает. Для того чтобы добиться эффекта, нужно лишь использовать специальные приёмы. Аутотренинг несколько уступает по силе воздействия гипнозу. Однако и с помощью аутотренинга можно внушить себе очень многое. С помощью аутотренинга лечатся даже некоторые болезни. Важным является научить приемам аутотренинга детей, чтобы они могли самостоятельно справляться с нарастающим эмоциональным напряжением (Наиболее известный и эффективный метод аутогенной тренировки разработал немецкий врач-психиатр, невропатолог и гипнолог, главврач одной из клиник под Дрезденом, Иоганн Генрих Шульц в 1932 году) [3].

- **игротерапия** – это психотерапевтический метод, основанный на использовании ролевой игры как одной из наиболее сильных форм воздействия на развитие личности. Суть игротерапии состоит в том, что игротерапевт, педагог использует терапевтическое, лечебное воздействие игры, чтобы тем самым содействовать взрослому или ребёнку в преодолении психологических и социальных трудностей, препятствующих личностному и эмоциональному развитию. Непосредственно сам процесс игротерапии включает в себя выполнение группой / отдельным ребенком специальных упражнений, предполагающих и стимулирующих вербальное (выраженные словами) и невербальное (бессловесные) общение, игровое проживание ситуационных задач. Во время игротерапии в группе происходит коррекция и создание межличностных отношений среди участников, за счёт чего снимается напряжённость и страх перед другими людьми, повышается самооценка. Этот прием важен для детей, которые испытывают страхи перед коллективом детей, перед учителем, не могут наладить отношения со сверстниками (Одним из первых игру в практике детской психотерапии в качестве вспомогательного метода применил З.Фрейд (1913) [2].

- **медитация** – тип упражнений по тренировке концентрации внимание, используемый в оздоровительных целях, для выработки контроля над течением своих чувства и эмоции или для вхождения в особое религиозно-психическое состояние «памятования». Существует множество техник медитации. Во время медитации рекомендуется принять определённую позу, иногда применяются четки и другие вспомогательные предметы. Объектом концентрации обычно служат ощущения внутри организма, внутренние образы, реже эмоции. Иногда объектом концентрации может быть внешний физический предмет. Медитация может сочетаться с дыхательными упражнениями. Медитация с древности является частью духовной практики во многих религиозных традициях, особенно распространена в буддизме и иудаизме, является важной составляющей йоги. Начиная с 1960-х годов, медитация всё больше стала привлекать к себе внимание на Западе, стала предметом разнообразных научных исследований, неоднородных по строгости и качеству. В более чем 1000 опубликованных научных исследований различных методов практики была найдена связь между медитацией и изменениями в обмене веществ, кровяным давлением, мозговой активностью и другими процессами в организме. Сейчас медитация широко применяется как психотерапевтическое средство для снятия психического напряжения, физической боли и как метод борьбы со стрессом, в том числе в клинических условиях. Часто используется также с целью релаксации и как дополнение к другим упражнениям по релаксации.

В ходе анализа психолого-педагогической литературы по проблеме нахождения путей и средств снятия эмоционального напряжения у школьников мы пришли к следующим **выводам**:

Состояние эмоционального и нервно-психического напряжения возникает при выполнении человеком продуктивной деятельности в трудных условиях и оказывает сильное влияние на её эффективность, особенно это проявляется в школе, в ситуациях повышенной ответственности, во время контрольных, проверочных работ, экзаменов.

В психологической структуре нервно-психического напряжения большое значение отводится мотивационному и эмоциональному компонентам. Если первый регулирует деятельность со стороны значимости для субъекта задачи, ситуации в связи с его потребностями, установками, ценностными ориентациями и т.д., то эмоциональный компонент производит соотнесённость этой значимости с конкретными обстоятельствами и с этой целью "включает" все механизмы

жизнедеятельности человека. Это способствует поддержанию высокого уровня функционирования психических и биологических процессов, что в свою очередь является предпосылкой выполнения деятельности в сложных условиях. В качестве высшего уровня психического регулирования выступает личность, которая как бы задаёт программу всем остальным видам этого регулирования.

Нарушение эмоционально-волевой сферы школьников как состояние оказывает в основном отрицательное, дезорганизующее влияние на результаты деятельности школьников. Влияние тревожности, эмоционального и нервно-психического напряжения на развитие личности, поведение и деятельности ребенка носит негативный характер.

Дети с нарушением эмоционально-волевой сферы отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, казалось бы, ничего не грозит. Школьники с повышенной тревожностью отличаются особой чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. Также дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Это характерно для тех детей, чьи родители ставят перед ними непосильные задачи, требуя того, что дети выполнить не в состоянии.

Ученые выделяют такие методы снижения эмоционального и нервно-психического напряжения, повышенной тревожности как метод отвлечения; метод самоприказа; метод регуляции дыхания; метод сосредоточения внимания; метод мышечного расслабления; релаксация; аутотренинг; медитация и т.п.

Литература

1. Джекобсон, Э. Прогрессирующая релаксация [Текст] / Э. Джекобсон 1929.
2. Карабанова, О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка [Текст] / О.А. Карабанова – М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – 190 с.
3. Лебединский, В.В., Никольская, О.С. Эмоциональные нарушения и их коррекция [Текст] / В.В. Лебединский, О.С. Никольская – М.: Издательство МГУ, 1990.
4. Рогов, И.Г. Настольная книга практического психолога в образовании [Текст] / И.Г. Рогов – М.: «ВЛАДОС» 1995.
5. Прихожан, А.М., Работа с тревожными детьми [Текст] / А.М. Прихожан – Москва-Воронеж, 2005. – 223 с.
6. Фрейд, З. Введение в психоанализ: Лекции [Текст] / З. Фрейд – М.: "Наука", 1989.

7. Шульц, И.Г. Аутогенная тренировка [Текст] / И.Г. Шульц – М.: Медицина, 1985. – 65 с.