**Влияние эмоций и эмоциональных состояний**

**на развитие и обучение детей**

*Гавинская Ольга Викторовна*

 *муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №7 им.Ю.А.Гагарина*

Любое событие в жизни человека окрашено какими-либо переживаниями или эмоциями. Вспоминая свою прошедшую жизнь, мы прежде всего вспоминаем эмоции, которые мы испытывали в тот или иной момент жизни, а уже затем припоминаем последовательность событий, действия, ситуации.

Эмоциональная сфера – явление достаточно сложное, в нее входят и эмоциональные состояния, переживаемые в виде эмоций, аффектов, настроений, и устойчивые личностные образования в виде интеллектуальных, эстетических, нравственных и других чувств, которые впоследствии становятся чертами характера. В психологии выделяют как положительные эмоциональные состояния (восхищение, радость, ликование и т.д.), так и отрицательные (зависть, гнев, грусть, обида, страх, вина и т.д.).

Эмоции детей носят более непосредственный характер, которые могут проявляться и во взгляде, и в мимике, и в движениях, и в словах. На протяжении дошкольного возраста эмоциональные состояния изменяются. Дети, как и взрослые, испытывают не только положительные, но и отрицательные эмоциональные состояния. В последние десятилетия произошли существенные изменения в жизни современного общества, которые привели к обострению уже имеющихся и возникновению новых социальных проблем. Это стало одной из причин недостаточного внимания со стороны общества к интересам и потребностям детей. По данным многих исследователей, темп современной жизни, ее эмоциональная насыщенность приводят к достаточно большим психологическим нагрузкам не только на взрослых, но и на детей. Психика ребенка еще неустойчива, легкоуязвима и восприимчива к воздействию внешнего мира. Дети стали больше испытывать чувство беззащитности, неуверенности в собственном благополучии, что вызывает у них состояние тревожности и различных страхов. Такая ситуация приводит к тому, что негативные эмоциональные состояния в большей степени влияют на развитие личности ребенка в целом. Поэтому изучение становления и развития эмоций в дошкольном и младшем школьном возрасте не потеряла своей актуальности. Многие проблемы взрослого человека произрастают из эмоционально неблагополучного детства. В этом возрасте еще не утрачена непосредственность выражения эмоций, свойственная ребенку, но вместе с тем, видно как происходит становление эмоциональной сферы, способности осознавать собственные чувства и чувства окружающих его людей.

По мнению А.Н. Леонтьева, эмоции выполняют роль внутренних сигналов, то есть несут информацию о событиях нашей жизни. Большой энциклопедический словарь дает нам следующее определение эмоции : «(франц. emotion - волнение - от лат. emoveo - потрясаю, волную) реакции человека и животных на воздействие внутренних и внешних раздражителей, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствительности и переживаний. Связаны с удовлетворением (положительные эмоции) или неудовлетворением (отрицательные эмоции) различных потребностей организма. Дифференцированные и устойчивые **эмоции,** возникающие на основе высших социальных потребностей человека, обычно называются чувствами (интеллектуальными, эстетическими, нравственными). (3)

В психологической энциклопедии дается такое определение. Эмоции (от лат. emovere - волновать, возбуждать) - особый класс психических процессов и состояний (человека и животных), связанных с инстинктами, потребностями, мотивами и отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т. д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности. Сопровождая практически любые проявления активности субъекта, эмоции служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей.

Психологический энциклопедический словарь определяет эмоции как «психический процесс импульсивной регуляции поведения, основанный на чувственном отражении потребностной значимости внешних воздействий, их благоприятности или вредности для жизнедеятельности индивида».(4)

Эмоции имеют психофизиологическую основу, то есть эмоциональные состояния сопровождаются физиологическими изменениями в организме. Отдельные свойства предметов или ситуаций, вызывая эмоции, настраивают организм на соответствующее поведение, т.е. включается механизм непосредственной оценки организмом уровня благополучного взаимодействия со средой, происходят процессы повышения или понижения готовности к действию. Таким образом, эмоции способствуют либо мобилизации, либо торможению внутренней и внешней деятельности и являются внутренним организатором процессов, которые обеспечивают внешнее поведение индивида в напряженных ситуациях.

В психологии доказано, что эмоции генетически связаны с инстинктами и влечениями. Но существуют и высшие эмоции – чувства, «обусловленные социальной сущностью человека, общественными нормами, потребностями и установками». (4)

Специальным исследованиям в области изучения эмоций, эмоциональных состояний были посвящены работы как отечественных, так и зарубежных ученых. Такие авторы фундаментальных работ в области исследования эмоций как В.К. Вилюнас, К. Изард, Е.П. Ильин, Я. Рейковский отмечают, что серьезные исследования проблемы эмоций в психологии стали проводиться сравнительно недавно.

К определению понятию «эмоция» используются такие термины «чувства», «страсти», «переживания», «настроения», «эмоциональные состояния», «эмоциональные процессы», «эмоциональные реакции» и т. д. Мы придерживаемся комплексного (трехмерного) определения эмоции, которое находим у К. Изарда. Данный подход включает в себя физиологический, экспрессивный и субъективный компоненты. Согласно совокупному эффекту психического, вегетативного и психомоторного уровней реагирования эмоция «есть не что иное, как психофизиологическое (эмоциональное) состояние» (Е.П. Ильин). Упомянутый выше трехмерный комплекс включает не только психофизиологический, но и социально-психологический компонент (экспрессия, выразительные движения) как основу межличностной, социальной коммуникации.

В психологии во множестве эмоциональных проявлений выделяют четыре исходные эмоции: радость (удовольствие), страх, гнев и удивление. К. Изард выделил и описал десять фундаментальных эмоций.

По мнению ученых, эмоции и чувства различаются в зависимости от их качества (положительные и отрицательные), глубины, интенсивности и продолжительности, влияния на деятельность. Традиционно же, эмоции подразделяют на следующие виды: эмоциональный тон ощущений, эмоциональный отклик, настроение и конфликтные эмоциональные состояния: стресс, аффект, фрустрация.

Эмоция изначально является продолжением желания, потребности. Когда ребенок рождается, его желания удовлетворяются непосредственно прямым образом: мама по одному лишь его желанию, оказывается всегда рядом и дарит ему всю свою любовь, все свое внимание. Так ребенок удовлетворяет все свои желания, не прилагая к этому никаких усилий. Ребенок растет, и постепенно начинает отделяться от матери, разделяя себя, ее и других людей. И его желания, а, следовательно, и эмоции теперь встречают преломление на пути к удовлетворению, поскольку удовлетворять их напрямую, как раньше, уже не представляется возможным. Наступает стадия приручения аффектов и эмоций. Тогда начинают формироваться запреты, убеждения, нормы поведения. Если родители достаточно внимательны к проявлениям потребностей и эмоций своего ребенка и достаточно мудры, чтобы конструктивно объяснить ребенку, что эта эмоция значит и как правильно с ней обходиться, чтобы получить удовлетворение и одновременно соблюсти нормы приличия, то ребенок формирует здоровую схему удовлетворения желания, а эмоция становится в дальнейшем мотивом, побуждающим к действию.

По мнению некоторых ученых, исследователей, развитие эмоций осуществляется в контексте социальной ситуации развития, в которой ребенок лишь на первых порах оказывается пассивным объектом внешнего воздействия, приобретая по мере социализации, активную позицию. Данная точка зрения была доказана в экспериментах Э. Холодинского, В.Файмана, Запорожца А.В., Неверович З.Я., Леонтьева А.Н., Лисиной М.И. и др.

Махортова Г.Х. проведя ряд исследований, сделала вывод, что существует зависимость между характером внутрисемейных отношений и степенью интенсивности эмоциональных переживаний детей. По ее мнению, неудовлетворительный с психологической точки зрения характер внутрисемейных отношений приводит к образованию зон повышенной эмоциональной напряженности, имеющих тенденцию к сохранению, но при этом видоизменяющихся, трансформирующихся, меняющих место локализации в структурах сознания и подсознания. Так, агрессия родителей по отношению к ребенку может вызвать у него чувство страха, в дальнейшем способное перерасти как во внешнюю агрессию по отношению к самим родителям, к другим людям, или же трансформироваться в аутоагрессию, самобичевание, чувство вины. Зоны повышенной и высокой эмоциональной напряженности в свою очередь изменяют ход процесса гармоничного развития ребенка. Результаты ее исследований показывают, что у детей с наличием зон повышенной эмоциональной напряженности имеется трудности в общении со сверстниками, и не только. Они предпочитают одиночество, часто вступают в конфликты, на уроках не собраны и невнимательны.

Когда ребенок поступает в школу, то возникает значимое личностное новообразование - внутренняя позиция школьника, которая обеспечивает направленность ребенка на учебу, его эмоционально положительное отношение к школе, стремление соответствовать образцу «хорошего ученика». Если важнейшие потребности ребенка, отражающие позицию школьника, не удовлетворены, он может переживать устойчивое эмоциональное неблагополучие, выражающееся в ожидании постоянного неуспеха в школе, плохого отношения к себе со стороны педагогов и одноклассников, в боязни школы, нежелании посещать ее. Школа, являясь специфическим институтом социализации, не может быть замещена ни семьей, ни группой сверстников. При недостаточном уровне адаптации к школьному обучению, коллективу, а также имеющийся отрицательный психологический климат в классе приводят к появлению у детей невротических реакций, снижению самооценки и способствует развитию детских неврозов, формированию отрицательных черт личности, характера.

В настоящее время для образовательного учреждения становится главным развитие личности ребенка, предупреждение и преодоление возможных личностных и интеллектуальных отклонений, бережное отношение к его психике. Все это требует от учителя высокого уровня психологической компетентности: умения понимать ребенка, его особенности, своевременно и грамотно оказывать ребенку необходимую психологическую помощь и поддержку.

По мнению Крайниковой Т.А., своевременно оказанная психологическая поддержка эмоционального развития школьников способствует формированию эмоциональной регуляции поведения детей, их успешной адаптации к школьной жизни и укреплению психологического и психического здоровья. Процесс адаптации первоклассников будет протекать значительно легче при специально организованной педагогом-психологом психологической поддержке детей всеми субъектами образовательно-воспитательного процесса. Исследования Крайниковой Т.А. показали, что необходимо «повысить психологическую компетентность учителей начальных классов, психологическую культуру родителей и психологическую грамотность учащихся, формировать у них потребность и готовность оказывать психологическую поддержку нуждающимся в ней детям, интегрировать и скоординировать действия всех субъектов образовательной деятельности (педагога-психолога, учителей, учащихся, их родителей), оптимизировать взаимоотношения между ними на создание психологического комфорта для школьников». (8). Такой подход будет стабилизировать эмоциональные состояния детей и их адаптацию в школе.

Список литературы:

1. Акопян Л. С.Психология эмоциональных состояний и их регуляция у детей младшего школьного возраста (на материале детских страхов): Автореф. дис. … доктор психол. наук. Самара, 2011.

2. Большой психологический словарь/Б.Мещеряков, В.Зинченко, - СПб, 2003.

3. Большой энциклопедический словарь. - Издательство: [АСТ](http://www.ozon.ru/context/detail/id/855962/), [Астрель](http://www.ozon.ru/context/detail/id/3165260/), 2008.

4. Еникеев М.И. Психологический энциклопедический словарь. - М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2008. – 560 c.

5. Изард К. Э. Психология эмоций/Перев. с англ.- СПб.: Издательство «Питер», 1999, - 464 с.: ил. (Серия «Мастера психологии»)

6. Изард К. Э. Эмоции человека. Москва: Директ-Медиа, 2008. - 954 с.

7. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб: "Питер", 2001.

8. Крайникова Т.А. Психологическая поддержка эмоционального развития первоклассников на этапе адаптации к школьному обучению.: Автореф. дис. … канд. психол. наук. Ставрополь, 2007.

9. Махортова Г.Х. Зависимость эмоциональных переживаний детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста от характера внутрисемейных отношений.: Автореф. дис. … канд. психол. наук. Москва, 2007.

10. Психология: Учебник для педагогических вузов /Под ред. Б.А.Сосновского.- М.: Юрайт - Издат,2005.- 660 с., с. 527

11. Психологический словарь. Под ред. В.В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б.В. Ломова и др.; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР . - М.: Педагогика, 1983. - 448 с.

12. Свеницкий А.Л. Краткий психологический словарь. - М.: Проспект, 2008. - 512 с.

13. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. - М., 1976. 416 с.