

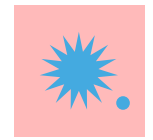
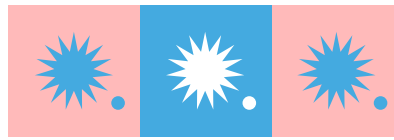
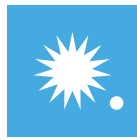
Емоції, спілкування та комунікація

- у нашому словнику існує понад 200 слів на позначення емоцій;
- у повсякденному житті ми послуговуємося орієнтовно 50-ма з них для опису своїх почуттів;
- освічений психолог використовує в роботі приблизно сто;
- базових емоцій існує тільки шість, а саме: щастя, здивування, страх, відраза, злість і печаль;
- сьогодні емоції мають свої візуальні аналоги – смайли, які переважно і
- використовують сучасні діти в своєму спілкуванні.

Діти вже не пишуть одне одному слова «я радію тобі», «я злюся», «я сумую», «мені соромно», а просто надсилають відповідне зображення. Це спрощує передачу емоцій, але водночас збіднює нашу мову почуттів, унаслідок чого вони починають проявлятися не словесно, а тілесно. Замість того, щоб сказати, що відчуває, дитина може вдарити, штовхнути чи проявити аутоагресію, тобто агресію, яка направлена на самого себе. Це дуже небезпечно, тому важливо вчити дітей називати власні почуття.

Ми не народжуємось зі здатністю розуміти емоції, але поступово вчимося через спілкування й живі контакти з людьми. З досвідом у нас розвиваються базові функції емоційного інтелекту – розпізнавання власних емоцій та управління ними. Сучасним дітям властиве емоційне збіднення. Перші уроки розвитку емоційного інтелекту дитина отримує від батьків, на дитячому майданчику, у дитячому садку й школі. Але ж і там скрізь сьогодні панує цифра, стає менше особистого спілкування дорослих із дітьми. Коли лівова частка комунікації міститься в цифрових площинах і функціонує за їхніми законами й сигнальною системою, дитині складно навчитися по-справжньому радіти, сумувати, ображатися, любити. Важко зрозуміти, чи ти комусь подобаєшся, чи тобі раді, чи люблять тебе. Дитині не вистачає слів, щоб назвати й описати свій емоційний стан. Як наслідок, виникає явище, яке вчені назвали алекситимією.

Розглянемо термін **«алекситимія»** (з грец. а – заперечний префікс, lexis – слово, thyme – почуття, емоції). Дослівний переклад: немає слів, щоб назвати емоції. Алекситимія визначає психологічний стан особистості, коли вона не здатна оцінювати й описувати власні емоції та емоції інших людей. Учені пов'язують це явище і з виникненням психосоматичних захворювань. У випадку якщо ми не знаходимо слів, реагує наше тіло. У дітей ми часто це спостерігаємо як тикові розлади – кліпання очима, обкусування нігтів, смикання волосся, одягу. Іноді алекситимік зовні може виглядати байдужим, але це не означає, що він відчуває менший спектр емоцій. Просто ці емоції реалізуються не в словах, а в діях, тобто проявляються фізично. У деяких випадках вони накопичуються, що призводить до так званих афективних реакцій, коли людина на незначну подію раптом реагує надто бурхливо. Коли цей стан минає, дитина усвідомлює, що її реакція не відповідала приводу, і відчуває провину й сором, які тільки погіршують ситуацію. Це змушує дитину в майбутньому сильніше контролювати свої почуття, їх накопичується ще більше, і це призводить до нових спалахів.



Тому єдиним способом допомоги при алекситимії є розвиток емоційної компетентності, вміння визначати й називати власні емоції та обговорювати їх в умовах безпечного спілкування. Дорослим, які супроводжують дитинство, теж необхідні навички розрізняти й називати почуття.

Діти покоління Альфа добре запам'ятовують те, що викликало у них сильну емоцію. У цьому, можливо, і полягає сила тітокерів, чиї відео діти здатні переглядати цілодобово. Цей контент викликає сміх, здивування, відразу, контрольований страх, заздрість, а пережиті емоції впливають на здатність запам'ятовувати яскраві моменти.

Тому цінність емоційного інтелекту суттєво підвищується саме в навчанні. А компетенції поділяються на декілька сфер:

- емоційна поінформованість – здатність правильно визначати власні емоції та усвідомлювати їх прояви;
- емоційне регулювання – здатність регулювати свої емоції, впливати на них і стримувати себе;
- емоційна емпатія – здатність відчувати емоції інших людей та розрізняти їхній настрій.

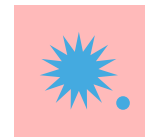
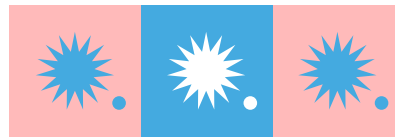
Страх, тривога, паніка

Тривога виникає у дітей тоді, коли вони не можуть визначити, чого саме бояться, коли втрачають контроль над ситуацією і власними думками.

Страх – це конкретна небезпека, яку ми можемо назвати. Страху бувають раціональними – вони рятують нам життя – та ірраціональними – ці не мають жодних пояснень. Дитина може боятися втратити власне життя чи батьків, загубитися, голодувати – це раціональні страхи. А ще дужче може боятися зізнатися в тому, чого боїться, і це вже ірраціональний страх. Страху не обов'язково пов'язані з війною. Дитина може боятися отримати погану оцінку, зауваження, зганьбитися перед класом, батьківського покарання. У будь-якому випадку, страх і тривога блокують можливість дитини навчатися, і вчителі мають це враховувати.

Паніка – це стан, пов'язаний з інстинктом самозбереження, такий собі сигнал тривоги в небезпечній ситуації. В основі паніки лежить страх, який виникає як результат переживання безпорадності перед реальною чи уявною небезпекою. Паніка спричиняє некеровану поведінку, яка, утім, має підсвідому мету – залучити до спротиву якомога більше людей.

Якщо ми помічаємо, що дитина не слухає уроку, завмерла з відсутнім поглядом, цілком можливо, у цей момент вона переживає страх чи тривогу, і наше завдання – повернути її до реальності. Коли ми переживаємо потужну емоцію, лімбічний (емоційний) мозок блокує здатність нашого неокортексу сприймати інформацію. Дитина ще не здатна на фільтрацію думок, тому може поринути в них, і тут слід допомогти їй відволіктися. У



пригоді стануть тілесні техніки.

Щоб вивести дитину зі стану заціпеніння, можна запропонувати їй випити теплої води, порахувати дітей в класі, витерти дошку або допомогти зібрати зошити, тобто долучити дитину до дій, які потребують перемикання уваги. Бажано зробити це опосередковано, щоб дитина не засмутилася і не впала в іншу емоцію, наприклад, сорому за свій стан.

Не варто нав'язувати дітям власні переконання про те, що з ними відбувається. Краще розповісти, які емоції може переживати людина, коли боїться. Таким чином ми даємо дитині зрозуміти що не буває добрих і поганих емоцій, але є приємні й неприємні. Часто, замість того, щоб назвати почуття, ми навішуємо ярлики. Порівняймо фрази: «ти злий» і «ти злишся», «ти невдаха» і «сьогодні тобі було складно», «ти лінивий» і «ти втомився». На першому місці ярлик, він ображає дитину і негативно впливає на її самооцінку. На другому – опис емоційного стану, який допомагає дитині зрозуміти, що з нею зараз відбувається і, відповідно, впоратися з цим.

Віра в можливості й успіх дитини сприяє її розвитку

У 1968 році психологи Роберт Розенталь і Ленора Якобсон провели експеримент в одній зі шкіл Сан-Франциско. Вони заявили, що розробили новий IQ-тест для молодшої та середньої школи, який дозволяв визначити перспективних школярів на порозі інтелектуального прориву. За результатами цього тесту педагогам назвали імена таких учнів. За рік Розенталь дізнався, що ці діти справді здійснили суттєві успіхи в навчанні. Виявилось, що школярів учений тоді обирав рандомно, інакше кажучи, абсолютно випадково. Але вже справжній тест на IQ, Розенталь побачив, що ці діти справді мають чудові результати.

Тобто вчителі були переконані, що у деяких учнів з їхнього класу є ознаки майбутніх геніїв. Відповідно, їм приділяли більше уваги та сил і не лише вірили в їхній успіх, а й мимоволі приписували цим дітям позитивні риси характеру, що безпосередньо вплинуло на успішність школярів та їх мотивацію у навчанні.

За результатами цього експерименту було визначено, що очікування від особистості багато в чому визначають специфіку її дій та інтерпретацію реакцій навколишнього світу. У свою чергу, це провокує самоздійснення очікувань. Людський мозок майже не розрізняє очікування і сприйняття, тож маючи певне уявлення про себе чи оточення люди втілюють ці очікування в реальність.

Описаний Розенталем ефект назвали на його честь. У психології для опису цього феномену використовують також термін «ефект упередженості експериментатора» або «пророцтва, що самореалізуються». Сам Розенталь назвав вивчений феномен ефектом Пігмаліона.