

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию

Государственное образовательное учреждение
"Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных"
Городской центр развития дополнительного образования

**Краткосрочные курсы повышения квалификации
«Психологический мир ребёнка в УДОД»**

**Тема: «ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОЙ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ
КАК ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ
ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ В КЛАССЕ ФОРТЕПИАНО»**

Махорина М.Н.,
педагог дополнительного образования
ЦЭВ Калининского района

Санкт-Петербург
2003-2004 учебный год

*"Сердце выражает себя при помощи звуков,
его сознательным художественным
языком является музыка"
(Р.Вагнер)*

Обоснование актуальности темы:

1. Музыка – один из наиболее эмоциональных видов искусства.

Невозможно достичь успехов в этом искусстве человеку, эмоциональный мир которого беден, неразвит, либо деформирован негативным опытом.

Задача педагога-музыканта: "раскрыть душу" ученика, научить его свободно и радостно проявлять эмоции как за инструментом, так и вне инструмента, отслеживать возникновение отрицательных эмоций, корректировать их, претворяя в положительные.

Этот постоянный контроль динамики эмоций, управление тенденцией к их просветлению необходим не только для формирования специфики творческой личности, для установления оптимального контакта между педагогом и учеником, для усиления мотивации к занятиям, но также и для профилактики чрезмерной невротизации ребёнка, мешающей успешному обучению и гармоничному развитию в целом.

2. Современная эпоха отличается чрезвычайной нестабильностью, дегуманизацией человеческих отношений, неясностью ценностных ориентиров, повышенной агрессивностью, обилием информации, в том числе ненужной, перегружающей психику даже взрослых людей, не говоря уж о детях.

В этих условиях эмоциональной сфере ребёнка угрожают две крайности:

- "обрастание коркой" равнодушия, цинизма, чрезмерного прагматизма как способ самозащиты от жестокого мира;
- душевный надлом, чувство бессилия и беззащитности, развитие комплекса неполноценности.

Как провести между этими "Сциллой и Харибдой" душу ребёнка, не дать ей очерстветь и не позволить истончиться настолько, чтобы это в дальнейшем помешало адаптации, самоактуализации и удачному функционированию в социуме? Мне думается, именно обучение музыке, в частности, фортепиано (*"Рояль – непосредственный и суверенный представитель музыки как таковой, музыки в её чистой духовности, почему и необходимо им владеть"* (Т.Манн) – один из наилучших способов оптимизации эмоциональной сферы, если, конечно, ребёнок находится в умных и добрых руках талантливого педагога.

С древнейших времён человечеству известны три основные знаковые системы: буквы, цифры, ноты. И если первыми двумя владеет вся грамотная часть населения Земли, то последняя – счастливый удел немногих.

На мой взгляд, это большое упущение в современной системе образования, ориентированной на принцип связи обучения с жизнью общества, на формирование

знаний и воспитание социально значимой личности – в ущерб развитию индивидуальности с богатым внутренним миром.

Древние греки, фундаментально и серьёзно изучавшие музыку, понимали диалектическую и синтетическую природу этого искусства: *"Искусство музыканта соединяет различное"* (Гераклит Эфесский), её почти физиологическую необходимость для гармонизации души и тела, логоса и этоса.

Хотелось бы надеяться, что когда-нибудь человечество претворит в своей практике опыт системы образования Древней Эллады, и всеобщее обучение игре на музыкальных инструментах, сольфеджио и хоровое пение заменят куцые уроки музыки в общеобразовательной школе.

Это, конечно, идеализм, мечта – но всё лучшее на свете начиналось с мечты!

* * * * *

И.Кант сформулировал положение, выражающее сущность гуманизма: человек может быть для другого только целью, но не средством.

В этом смысле основная задача любого педагога, его педагогическая цель - помочь ребенку в его развитии, и вся гуманистическая педагогическая практика должна быть направлена на развитие и совершенствование всех сущностных человеческих сил учащегося. К ним относятся следующие сферы: интеллектуальная, мотивационная, эмоциональная, волевая, предметно-практическая, экзистенциальная и сфера саморегуляции. Эти сферы в развитом виде характеризуют целостность, гармоничность индивидуальности, свободу и разносторонность человека. От их развития зависит его социальная активность. Они же определяют его образ жизнедеятельности, его счастье и самочувствие среди людей.

Все они одинаково важны и органически взаимосвязаны, но в данной работе хотелось бы уделить особое внимание эмоциональной сфере.

Разные авторы предлагают различные классификации эмоциональных явлений.

Р.М. Грановская выделяет среди эмоциональных явлений аффекты, собственно эмоции, чувства, настроения, стресс.

Аффект – наиболее мощная эмоциональная реакция. Он полностью захватывает психику человека, предопределяя единую реакцию на ситуацию в целом.

Отличительные черты аффекта: ситуативность, обобщенность, большая интенсивность, малая продолжительность.

Собственно эмоции – более длительные состояния. Они могут быть реакцией не только на свершившиеся события, но и на вероятные или вспоминаемые. Эмоции отражают события в форме обобщенной субъективной оценки и предвосхищают результат действия.

Чувства – еще более устойчивые психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер. В советской психологии распространенным является утверждение, что чувства отражают социальную природу человека и

складываются как значимые отношения к окружающему миру. Нередко эмоцией называют только конкретную форму протекания переживаемого чувства.

Настроение – самое длительное эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение человека.

Стресс – эмоциональное состояние, вызванное неожиданной и напряженной обстановкой. Для организма, находящегося в таком состоянии, характерен комплекс реакций для приспособления к новым условиям:

- 1) реакция тревоги;
- 2) сопротивление;
- 3) истощение.

Все эмоциональные проявления характеризуются направленностью (положительной или отрицательной), степенью напряжения и уровнем обобщенности.

Эмоции зависят, с одной стороны, от потребностей человека, которые определяют его отношение к объекту эмоций, а с другой, – от его способности отразить и понять определенные свойства этого объекта.

Собственно эмоции (от лат. *emoveo* – потрясаю, волную) – психические явления, отражающие в форме переживаний личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.

Эмоции связаны с удовлетворением или неудовлетворением потребностей, что позволяет делить их на положительные и отрицательные.

Положительные эмоции возникают при удовлетворении потребностей, желаний, успешном достижении цели деятельности. В учебной деятельности они проявляются при удовлетворении мотивации учения, мотивации достижения, потребности в эмпатичном, доброжелательном, одобрительном отношении взрослого (педагога), и др. в виде радостного отклика, повышенного настроения, хорошего самочувствия. Положительное эмоциональное возбуждение улучшает выполнение более легких заданий и затрудняет - более сложных. Но при этом положительные эмоции, связанные с достижением успеха, способствуют повышению, а отрицательные, связанные с неуспехом, - снижению уровня выполнения деятельности, учения. Положительные эмоции оказывают существенное влияние на протекание всякой деятельности, в том числе и учебной.

Положительные эмоции в совокупности образуют атмосферу эмоционального комфорта в процессе учения.

Отрицательные эмоции дезорганизуют деятельность, которая приводит к их возникновению, но организуют действия, направленные на уменьшение или устранение вредных воздействий. Возникает эмоциональная напряженность. Она характеризуется временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, что, в свою очередь, сопровождается различными достаточно выраженными вегетативными реакциями и внешними проявлениями эмоций. Возникает и развивается она в связи с различными эмоциональными,

психогенными, стрессогенными и другими факторами, то есть очень сильными воздействиями на мотивационную, эмоциональную, волевою, интеллектуальную сферы, сопровождаемыми различными реакциями, переживаниями.

С эмоциональным благополучием ребенка связана его оценка самого себя, своих способностей, нравственных и других качеств – **самооценка**.

Самооценка характеризуется степенью соответствия представлений о себе - своему идеалу. При педагогическом изучении самооценки полезно выделить ее уровни.

Низкий уровень: учащийся считает, что он не соответствует своему идеалу, оценивает себя низко. Это проявляется: в видимой скромности, сдержанности, скованности, робости, застенчивости; в осторожности высказываний; в затрудненности обращения, при выступлении на людях; в стремлении остаться в тени - незамеченным, незадействованным; в покорном принятии низких оценок извне. Возможны неврозы, депрессии, апатия, частые стрессы.

Средний уровень: учащийся считает, что недостаточно соответствует своему идеалу. Не признает себя ни слишком плохим, ни очень хорошим. Относится к себе и к оценкам окружающих умеренно критически.

Высокий уровень: учащийся доволен собой. Считает, что соответствует своему идеалу. Высокая самооценка может проявляться: в уверенном, гордом, независимом поведении; в стремлении к признанию - в семье, в коллективе, в группе сверстников; в стремлении к лидерству; в притязании на особую роль в деятельности или общении; в ожидании высоких оценок со стороны; в категорических высказываниях, шутках; в болезненной реакции на чужие замечания.

Важной особенностью эмоциональной сферы является также **тревожность**, состоящая в повышенном чувстве беспокойства в самых различных жизненных ситуациях. В педагогических целях полезно выделить уровни тревожности. Каждый уровень характеризуется определенной степенью отрицательных переживаний по поводу ожидаемых событий.

Низкий уровень: учащийся, как правило, спокоен, невозмутим; сохраняет присутствие духа в экстремальных ситуациях; уравновешен, уверен в себе; никогда не краснеет и не бледнеет от волнения; хорошо спит; отличается крепкими нервами и хорошим настроением.

Средний уровень: умеренное проявление признаков крайних уровней.

Высокий уровень: учащийся легко раздражается и расстраивается по пустякам; не уверен в будущем и в своих силах; теряет в ответственные моменты; боится неудач; угнетен в ситуациях неопределенности; его смущает необходимость выбора; легко возбудим; при возбуждении ухудшаются внимание и память; постоянно ожидает неприятностей. Расположен к стрессам и дистрессам. Возможны неврозы, депрессия, апатия, головные боли. (Существует два вида стресса: стресс как резкое, сильное переживание, всплеск эмоций, вовсе необязательно отрицательных. Он помогает нам тем, что закаляет нервную систему. А так называемый дистресс - это тяжелейшая форма стресса. Он чаще всего сопровождается сильными отрицательными эмоциями. Все люди могут быть подвержены ему.)

В процессе индивидуальной работы с учениками я уделяю особое, повышенное внимание их эмоциональной сфере, формированию позитивной эмоциональной

настроенности детей, и с этой целью пользуюсь диагностическими средствами для выявления исходного уровня состояния этой сферы и её дальнейшего развития.

К таким средствам относятся:

1. Метод наблюдения за проявлениями эмоций: эмоциональные реакции в мимике; различные выразительные движения (пантомимика); проявление скованности; появление тремора (дрожания) рук, ног, губ и т.д.; покраснение (особенно пятнами) кожи на лице, побледнение (вазомоторные реакции); произвольные движения глазами; изменения в фонации и артикуляции речи;
2. Разговоры "по душам" – ненавязчивые расспросы ребёнка о его личных делах и интересах: успехи в школе, любимые предметы, литература, которую он читает, взаимоотношения с членами семьи и друзьями, отношение к животным (дети очень любят рассказывать о своих питомцах, приносят их фотографии) и т.д. Считаю целесообразным столь же ненавязчивые и осторожные упоминания о себе: своих эстетических вкусах, этических установках, также и о своих ошибках, совершённых в детстве, их последствиях, способах их преодоления. На мой взгляд, не следует преподносить себя ученику как непогрешимый идеал – пусть он видит, что педагог не некая совершенная мумия, а живой, близкий человек со своими слабостями, которые, однако, он способен преодолеть, тем самым давая ученику понять, что его, ученика, слабости – не нечто особенное, только ему присущее, что они часто встречаются и вполне поправимы. Иными словами, мои методы общения с детьми очень доверительны и демократичны, что, как мне кажется, себя оправдывает и приносит положительные плоды.
3. Методы тестирования.

Методика 1 (Шкала ЭС)

Для оценки эмоционального состояния можно применить следующую методику:

Инструкция. Оцените свое состояние в день проверки, поставив на шкале (Табл. 1) знак X между противоположными по смыслу характеристиками на той цифре, которая в наибольшей мере отражает соотношение между этими качествами для вас в данный момент.

Таблица 1. Шкала эмоциональных состояний.

Характеристика	Оценка	Характеристика
Веселый	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Грустный
Хорошее настроение	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Плохое настроение
Счастливый	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Несчастный
Жизнерадостный	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Мрачный
Восторженный	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Унылый
Радостный	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Печальный
Спокойный	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Озабоченный
Оптимистичный	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Пессимистичный
Полный надежд	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Разочарованный
Довольный	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Недовольный

Методика 2 (МСЛ Будасси)

Для определения адекватности самооценки я применяю методику самооценки личности Будасси.

СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ.

Слова, обозначающие отдельные качества личности: аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, гордость, грубость, доброта, жадность, жизнерадостность, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, капризность, легкоеверие, мечтательность, нежность, непринужденность, нерешительность, несдержанность, обидчивость, осторожность, педантичность, подозрительность, принципиальность, высокомерие, радушие, развязность, рассудочность, решительность, сдержанность, стыдливость, терпеливость, трудолюбие, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, упрямство, черствость, честность, чуткость, эгоизм.

Инструкция. Работаем с бланком МСЛ (Табл.3) и Табл.2.

1 этап: «Выберите из предложенного списка слов 20 качеств, которые, на Ваш взгляд, должны быть присущи идеальному человеку. Проставьте рядом с выбранными качествами галочки (во 2 колонке)»

2 этап: «Из выбранных 20 слов выберите наиболее неприятное для Вас. Поставьте напротив этого слова (в колонке «идеал») цифру **1**. Далее из оставшихся 19 слов так же выберите наиболее неприятное качество и поставьте напротив этого слова цифру **2**. И так далее...»

3 этап: «Из этих же 20 слов выберите качество, наименее характерное для Вас. И поставьте напротив этого качества в колонке «Реальное Я» цифру **1**. Далее из оставшихся 19 слов так же выберите наименее характерное для Вас качество и поставьте напротив этого слова цифру **2**. И так далее...»

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ МЕТОДИКИ САМООЦЕНКИ

1. Найти значения d , d^2 , $S d^2$

где d - разность номеров рангов, S – сумма квадратов d .

Таблица 2. Результаты самооценки.

№ №	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
d																				
d ²																				

$$S d^2 =$$

3. По формуле Роджерса подсчитать коэффициент корреляции рангов:

$$r = 1 - (6 S d^2 / (n^3 - n)) ,$$

где **d** - разность номеров рангов, **n** - число рассматриваемых свойств (в нашем случае -20).

Нормативы :

Если r стремится к +1, то это указывает на завышенную самооценку;

Если r стремится к -1, то это указывает на заниженную самооценку;

При $-0,5 < r < +0,5$ - самооценка нормальная.

Таблица 3. Бланк МСЛ (методика самооценки личности).

<i>1. Идеал</i>	<i>2. Качества</i>	<i>3. Реальное Я</i>
	Аккуратность	
	Беспечность	
	Вдумчивость	
	Вспыльчивость	
	Гордость	
	Грубость	
	Доброта	
	Жадность	
	Жизнерадостность	
	Завистливость	
	Застенчивость	
	Злопамятность	
	Искренность	
	Капризность	
	Легковерие	
	Мечтательность	
	Нежность	
	Непринужденность	
	Нерешительность	
	Несдержанность	
	Обидчивость	
	Осторожность	
	Педантичность	
	Подозрительность	
	Принципиальность	
	Высокомерие	
	Радушие	
	Развязность	
	Рассудочность	
	Решительность	
	Сдержанность	
	Стыдливость	
	Терпеливость	
	Трудолюбие	
	Трусость	
	Увлекаемость	
	Упорство	
	Уступчивость	
	Упрямство	
	Черствость	
	Честность	
	Чуткость	
	Эгоизм	

Методика 3 (уровень тревожности)

Для выявления уровня тревожности я пользуюсь шкалой тревоги Спилбергера и шкалой тревоги Тейлора.

ШКАЛА ТРЕВОГИ СПИЛБЕРГЕРА

Данный тест является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Ч.Д.Спилбергером и адаптирован Ю.Л.Ханиным.

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями. Шкала самооценки состоит из 2-х частей, отдельно оценивающих тревожность реактивную (РТ, номера высказываний с 1 по 20) и личностную (ЛТ, номера высказываний с 21 по 40). На каждое из высказываний необходимо дать один из четырех вариантов ответа: 1 - почти никогда, 2 - иногда, 3 - часто, 4 - почти всегда.

Тестовый материал:

1. Я спокоен.
2. Мне ничто не угрожает.
3. Я нахожусь в напряжении.
4. Я испытываю сожаление.
5. Я чувствую себя свободно.
6. Я расстроен.
7. Меня волнуют возможные неудачи.
8. Я чувствую себя отдохнувшим.
9. Я встревожен.
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения.
11. Я уверен в себе.
12. Я нервничаю.
13. Я не нахожу себе места.
14. Я взвинчен.
15. Я не чувствую скованности, напряженности.
16. Я доволен.
17. Я озабочен.
18. Я слишком возбужден и мне не по себе.
19. Мне радостно.
20. Мне приятно.
21. Я испытываю удовольствие.
22. Я очень быстро устаю.
23. Я легко могу заплакать.
24. Я хотел бы быть таким же счастливым как другие.
25. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения.
26. Обычно я чувствую себя бодрым.
27. Я спокоен, хладнокровен и собран.
28. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня.
29. Я слишком переживаю из-за пустяков.
30. Я вполне счастлив.
31. Я принимаю все слишком близко к сердцу.
32. Мне не хватает уверенности в себе.

33. Обычно я чувствую себя в безопасности.
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей.
35. У меня бывает хандра.
36. Я удовлетворен.
37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.
38. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть.
39. Я уравновешенный человек.
40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам: $РТ = А - В + 35$, где, А - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; В - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. $ЛТ = С - D + 35$, где С - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; D - сумма остальных цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результаты оцениваются следующим образом: до 30 баллов - низкая тревожность; 31-45 - умеренная тревожность, 46 и более баллов - высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

ШКАЛА ТРЕВОГИ ТЕЙЛОРА

Опросник предложен J. Teulog в 1955 году и предназначен для измерения уровня тревожности. Адаптирован Немчиным Т.А. (1966 г.).

Опросник состоит из 50 утверждений, на которые следует дать ответ "да" или "нет".

Тестовый материал:

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.

13. Я застенчив не более чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоят меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я - человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот - вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Ожидание меня нервирует.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

Оценка результатов исследования по опроснику производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности. Каждый ответ "да" на высказывания 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 и ответ "нет" на высказывания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оценивается в 1 балл.

Суммарная оценка: 40-50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги; 20-40 баллов свидетельствуют о высоком уровне тревоги; 15-25 баллов - о среднем (с тенденцией к высокому) уровне; 5-15 баллов - о среднем (с тенденцией к низкому) уровне и 0-5 баллов - о низком уровне тревоги.

Выводы по методикам тестирования

Вышеуказанные методики тестирования были применены мною выборочно, среди детей 10-14 лет, способных вполне разумно и честно ответить на вопросы тестов. Результаты тестирования показали, что самооценка у большинства протестированных детей в пределах нормы, но с тенденцией к занижению (по тесту Будасси получены такие результаты: $r = -0,52; -0,54; -0,15; -0,6; -0,41; -0,71; 0,2;)$. "Минус" перед числом свидетельствует о склонности к занижению самооценки.

По шкале эмоционального состояния преобладают характеристики "весёлый", "счастливый", "жизнерадостный" – притом, что нередко отмечается характеристика "плохое настроение".

Видимо, дети оценивают такое настроение как проявляющееся спорадически, но в целом ощущают себя вполне благополучными (или хотят произвести такое впечатление).

По шкалам тревоги Спилбергера и Тейлора (шкала Тейлора представляется мне более информативной, потому что фиксирует не только оценку своего эмоционального состояния, которое дети могут и не совсем правильно оценить, но и психовегетативные реакции, очень точно свидетельствующие об уровне тревожности) результаты получились настораживающими: почти у всех детей уровень тревоги либо повышен, либо в пределах нормы, но с тенденцией к повышению.

И это заставляет задуматься, ибо в деятельности, направленной на достижение успеха, повышено тревожные люди ведут себя следующим образом:

- высокотревожные люди эмоционально острее, чем низкотревожные, реагируют на сообщение о неудаче;
- высокотревожные люди хуже, чем низкотревожные, работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведенного на решение задачи;
- боязнь неудачи - характерная черта высокотревожных людей, эта боязнь доминирует над стремлением к достижению успеха;

- мотивация достижения успехов преобладает у низкотревожных людей, обычно она перевешивает опасение возможной неудачи;
- для высокотревожных людей большей стимулирующей силой обладает сообщение об успехе, чем о неудаче;
- низкотревожных людей больше стимулирует сообщение о неудаче;
- личностная тревожность предрасполагает индивида к восприятию и оценке многих - объективно безопасных - ситуаций как таких, которые несут в себе угрозу.

В отличие от эмоции страха тревога не имеет определенного источника и имеет две особенности: ожидание надвигающейся опасности; чувство неизвестности - откуда может грозить опасность. Тревога может выражаться в чувстве беспокойства, неуверенности в правильности своего поведения, в раздражительности, агрессивности, разочаровании и т.п. Тревожность как черта личности может сформироваться из-за частого неадекватного способа преодоления состояния тревоги, из-за частых ошибок и неадекватных реакций на них со стороны окружающих. В педагогических целях необходимо уделить особое внимание этому компоненту эмоциональной сферы. Высокий уровень тревожности может представлять большое неудобство для учащегося. Если к тревожности добавляется интеллектуальное неблагополучие, то в таком случае имеются признаки синдрома "хронической неуспешности".

Следует учитывать, что основная задача педагога не в том, чтобы каким-то образом деформировать эмоциональную сферу - стимулировать или подавлять и искоренять эмоции, тревожность и т.д., а в том, чтобы надлежащим образом их направлять и помогать ребенку справиться с ними, формировать у него умение управлять своими эмоциональными состояниями: когда надо сдерживать их, или, наоборот, искренне их проявлять.

В своих действиях, направленных на развитие эмоциональной сферы учащихся в позитивном направлении, я применяю следующую номенклатуру целей:

1. Актуализация положительных эмоциональных состояний (чувство удовлетворения от творческой, интеллектуальной и т.п. деятельности, познавательной потребности; удовлетворение мотивации достижения, радость успеха, открытия чего-то нового; предвкушение ожидания интересной работы, задания, общения, игры; бодрое настроение и др.).
2. Создание условий для развития положительных эмоциональных состояний:
 - акцентирование внимания детей на их эмоциональном опыте – для этого педагогу необходимо уметь управлять собственными эмоциональными состояниями и быть способным обеспечить необходимую эмоциональную атмосферу учебного процесса – владение приемами аттракции¹, способами фасилитации² и др. (о приёмах аттракции говорилось выше: я с первых дней знакомства с учеником и всегда – в дальнейшем стараюсь расположить его к

¹ Аттракция (от лат. attrahere – привлекать, притягивать) – понятие, обозначающее возникновение при восприятии человека человеком привлекательности одного из них для другого.

² Фасилитация (от англ. facilitate – облегчать) – повышение скорости или продуктивности деятельности индивида вследствие актуализации в его сознании образа (восприятия, представления и т.п.) другого человека (или группы людей), выступающего в качестве соперника или наблюдателя за действиями данного индивида).

себе и сама совершенно искренне расположена ко всем своим ученикам, без исключения, т.к. у каждого ученика любой недостаток **непрерывно** компенсируется каким-нибудь достоинством; что касается способов фасилитации – у меня в классе на занятии с одним учеником очень часто (по их собственному желанию!) присутствуют и другие ученики: я нахожу полезным для детей наблюдение за успехами других учеников, сравнение, здоровую конкуренцию, подражание успешным приемам овладения предметом обучения);

- формирование у детей представлений об эмоциональных процессах, сопровождающих учебную деятельность, и путях преодоления эмоциональных затруднений;
- выделение в содержании учебного предмета элементов, создающих положительный эмоциональный фон учебной деятельности (мои ученики очень любят играть в ансамбле с педагогом – это раскрепощает их эмоционально; практически на всех своих занятиях я пою – основную мелодию, бас или подголоски, и, подражая мне, запели и многие ученики, даже те, кто прежде стеснялся петь);
- применение различных эмоционально насыщенных педагогических средств, обеспечивающих провоцирование положительных эмоциональных переживаний в учебной деятельности (подбадривание, юмор, поощрение, ситуации успеха и др.).

3. Нейтрализация негативных состояний (неуверенность в своих силах, повышенная тревожность, негодование, обида, зависть, страх и т.д.). С этой целью я обычно использую приёмы переключения внимания, обсуждение с учеником его эмоционального состояния, гораздо чаще хвалю, чем критикую. "Чувствам нельзя приказать, но их можно выманить", отмечал К.С. Станиславский. Поэтому ситуацию, вызвавшую отрицательные эмоции, необходимо постараться сменить на другую.

4. Смена реагирования ребёнка на действительность с эмоционального типа на рассудочный. Эмоциональный, общий с животными, тип реагирования можно представить в виде такой схемы поведения:

стимул - эмоциональная реакция - действие.

Рассудочный, или зрелый, тип реагирования характеризуется встраиванием в эту схему интеллектуального компонента:

стимул - эмоциональная реакция - контроль и управление эмоцией – осмысление - принятие решения - действие.

5. Освоение навыков психологической защиты от воздействия различных отрицательных факторов, в том числе и в сфере межличностных отношений, например от грубости, хамства и др. , развитие самообладания. Каждому полезно следовать формуле: "Всему приятному радуюсь, а неприятности стремлюсь осмыслить, чтобы освободиться от них".

6. Развитие саногенного мышления, которое уменьшает внутренний конфликт, напряженность, позволяет контролировать эмоции, потребности и желания (осознание психических состояний, в которых ученик находится, рефлексия на фоне релаксации (борьба с отрицательными эмоциями, приводящими к стрессовому состоянию), сосредоточенность внимания, размышления над своими состояниями и их контроль и др.).

* * * * *

В заключение хотелось бы привести слова моего любимого композитора – И.С.Баха: "Музыка призвана освежать наш дух".

Именно этой цели – как основной – я и пытаюсь достичь в своих занятиях с детьми в классе фортепиано.

ПЕРЕЧЕНЬ ТАБЛИЦ:

Таблица 1. Шкала эмоциональных состояний.

Таблица 2. Результаты самооценки.

Таблица 3. Бланк МСЛ (методика самооценки личности).

ЛИТЕРАТУРА³:

1. Первушина О.Н., "Общая психология: методические указания";
2. Гребенюк О.С., Гребенюк Т.Б., "Основы педагогики индивидуальности";
3. Грановская Р.М., "Элементы практической психологии";
4. "Психология", словарь;
5. "Психология Интернета. Тесты off-line."
[http:// psynet.carfax.ru/tests_off.htm](http://psynet.carfax.ru/tests_off.htm)

³ Вся цитируемая литература взята мною из Интернета, поэтому в работе не приведены ссылки на страницы, место и год издания и т. п.