

Методи зняття несприятливого стану

Розв'язати проблеми зняття несприятливого стану можливо різними методами.

Придушення – жорстке припинення й обмеження дій і вчинків дитини, щоб уникнути тих, які можуть нанести шкоди. Педагог намагається силою свого авторитету покласти край проявам агресії, локалізувати її і, зайнявши пануюче положення, підкорити собі. Але це призводить школяра до ще більш пригнобленого стану. Хоча мета наставника досягнута, але не можна у цьому випадку говорити про благополуччя і створення необхідних умов для особистісного розвитку підлітка та включення його у діяльність. Педагог фіксує свою увагу лише на негативних проявах і виходить на зміну поведінки, не враховуючи стан учня в даний момент.

Таким чином, вплив спрямовано лише на порушника дисципліни, вихователь не звертає уваги на об'єкт. У результаті такого впливу вчитель домогся зовнішньої зміни дій учня, однак внутрішній агресивний стан залишається. Обмежуючи строгим попередженням, дорослий припускає, що дитина розуміє те, за що вона засуджується, і можливі наслідки повторної засуджувальної дії. Педагог мимовільно вважає, що прийняття чи неприйняття висловлених вимог спричинить зміну його відносин і активні дії. Можливість застосування даного методу знаходиться в прямій залежності від авторитету і соціального впливу дорослого.

Витіснення – метод викликати інший, більш сприятливий стан, замінивши тим самим агресивне переживання. Він використовується з метою усунення негативних проявів через включення дитини в діяльність. Отримується ланцюжок дій, спрямованих на зняття несприятливого стану: витиснути – замінити – відвернути. Вихователь виходить на рівень відносин, він маніпулює станом дитини, не враховуючи переживання ні суб'єкта, ні об'єкта. Внутрішньоособистісний, а нерідко і міжособистісний конфлікт залишається, оскільки витиснуте переживання формує неусвідомлюваний комплекс, що продовжує впливати на розвиток, знаходячи вираження в нервових симптомах, помилкових діях і т.п. Немає гарантій, що підліток зможе включитися в роботу, а не продовжить свої агресивні дії через якийсь час.

Ігнорування – спеціальна інструментована для суб’єкта (дитини) здатність не звертати уваги на несприятливий стан. Метод застосовується з метою поступового гасіння розпаленого стану.

Санкціонування (обмежене часом) – метод, що припускає дозвіл і право на прояв даного несприятливого стану (апатії, смутку, нудьги), незважаючи на те, що він не виправдовує очікувань навколишніх і відхиляється від соціальних норм і цінностей. Метод використовується з метою поступового гасіння сильного почуття. Санкціонування виправдане, якщо прояву несприятливого стану не наноситься збитку і не заподіюється шкоди самій дитині і навколишнім, а спроба різкого припинення зовнішніх дій була б шкідливою для її розвитку.

Використання санкціонування припиняється, якщо дитина знаходиться в стані гніву, ненависті. Це у свою чергу може призвести до наступних негативних явищ: вона ще більше втягується у попередній гнітючий стан, переживання школяра може бути перенесене на навколишніх, виникає погроза “емоційного зараження”, тривалість і повторюваність визначених станів породжують у підсумку відповідні якості особистості (злість переходить у злостивість, збудливість переростає в дратівливість, страх – у боягузтво і т.п.).

Концентрація на позитивному – зосередження на позитивному в самій дитині і переорієнтація уваги на позитивне в об’єкті (іншій людині, тварині, предметі і т.п.), проти якого була спрямована злість, агресія, роздратованість чи гнів. Мета даного методу – навчити дитину саморегуляції, самоконтролю, установленню рівноваги між зовнішніми впливами, внутрішнім станом і формами поведінки людини. Основні характеристики методу, що роблять його універсальним:

прийняття негативної поведінки як даності, хоча вона виявляється в діях і вчинках, що суперечать вимогам навколишніх, визнання права за дитиною на будь-який прояв;

сприяння психічній рівновазі – спокійний голос, м’який тон, етична витриманість, розуміючий погляд, підтримка в атмосфері довіри;

суб’єктність – актуалізація самосвідомості, облік індивідуальних і вікових особливостей, ініціація соціально-ціннісного відношення до об’єкта взаємодії.

Втручання свідомості у сферу потреб і мотивів можливо шляхом повідомлення суб’єкту інформації про засоби і способи задоволення

його актуальних потреб. Реалізація способу концентрації на позитивному можлива через звуження меж орієнтування до одного об'єкта, об'єктивацію стану в наступній послідовності.

Визначення і пошук об'єкта, що сприяє виникненню негативних переживань. Мета – позначити стан дитини у даній ситуації. Це найважчий і найважливіший етап. Ні в якому разі не можна травмувати дитину і маніпулювати її станом. С.Л. Рубінштейн вказує, що предмети і явища зовнішнього світу виступають не тільки як об'єкти пізнання, але і як рушійні сили поведінки, що породжують у людини визначені спонукання до дії – мотиви. Нерідко мотиви дитиною важко усвідомлюються, тому варто визначити, що стало рушійною силою виникнення негативних почуттів.

Чим повніше і точніше дитина усвідомлює свої мотиви, якими вона керується в тому чи іншому випадку, тим більше її влада над своїми вчинками.

Розширення межі об'єктів через пропозицію низки обставин, що могли б привести до несприятливого стану. Мета – розсіяти його. У даній ситуації педагог ставить запитання: “Не хочеш відповісти нікому?.. Мені?”, “Боїшся отримати погану оцінку. Добре, відповідай без оцінки!” Можливо, вже після цього буде поліпшений чи знятий цей стан і дитина включиться в роботу. Пропонуючи ряд обставин, ми виявляємо шире відношення до об'єкта. З'ясувавши причину, поступово приводимо учня в норму, зменшуємо значимість внутрішніх переживань.

Приєднання припускає прийняття важкого стану як власного. Мета – частково погоджувачись, розділити переживання підлітка. Наприклад: “Не хвилюйся, я тобі допоможу!” чи “Мені теж не подобається...”, “Я теж іноді...”, “Кожний би...”, “Я б теж...” Приєднуючись до проблем дитини, ми не відштовхуємо її, а завойовуємо довіру й отримуємо можливість поступово підвести її до змін у поведінці. Це сприяє встановленню сприятливих міжособистісних відносин, ліквідації емоційної віддаленості, відчуття дискомфорту і неблагополуччя. Причому приєднання відбувається взаємно: “Допоможи мені, будь ласка!” Таким чином, будь-який розвиваючий психотерапевтичний вплив закладає початок “взаємодій”.

Зосередження на позитивному і переорієнтація на позитивне – ініціація позитивного як у самій дитині, так і в об'єкті. Мета – зменшення несприятливого стану, стимулювання зміненого відношення

і поведінки. Духовні впливи повідомляються у внутрішньому, неосязному слухом, але таким, що уловлюється людиною: “Це я – для тебе”, “Це повинно бути добре для тебе” (Е.Б. Старовойтенко). Не слід боятися авансування і вказівки позитивних сторін: “Адже ти...”, “Адже він (вона, воно)...” Цим педагог сприяє розкриттю внутрішнього потенціалу дитини, у неї з’являється впевненість у тому, що для виконання завдання досить здібностей, енергії, старанності і т.п.

Залучення до діяльності, що зменшить чи зніме стрес-фактор. Мета – особистісний розвиток дитини.

Бажання ухилитися від дій, що виражається в опорі вимогам, – це теж спосіб уникнути дії. Залучення дитини до роботи знімає “страх дії” і сприяє її особистісному розвитку. Разом з діями видозмінюються мотиви. Вміння створювати і використовувати визначені ситуації для впливу на систему мотивів, що сприяють залученню учня в діяльність, складає важливий компонент педагогічної майстерності.

Зупинимося на умовах, які виправдовують використання перерахованих вище методів.

Застосування придушення доцільно, коли негативні прояви дитини загрожують нанести шкоду їй чи здоров’ю, коли виникає загроза для її життя, чи можлива шкода здоров’ю і життю іншого, наприклад гострий предмет у руках людини.

Витіснення використовується, коли несприятливий стан уже не є ситуативним, а наближається до асоціальної поведінки, але призупинити дані негативні прояви немає можливості через обставини, що склалися, індивідуальні особливості суб’єктів, динаміку стану.

Ігнорування виправдане, коли несприятливий стан наближається до спаду, спостерігається згасання негативних емоцій; але якщо сильні переживання знаходяться на апогеї, вибуху свого розвитку, використання даного способу виключається. “З фізіологічної точки зору емоція – активний стан системи мозкових структур, що спонукає змінити поведінку в напрямку мінімізації чи максимізації цього стану. Оскільки позитивна емоція свідчить про наближення задоволення потреби, а негативна емоція – про віддалення від нього, суб’єкт прагне максимізувати (підсилити, продовжити, повторити) перший стан і мінімізувати (послабити, перервати, запобігти) другий стан”.

Санкціонування використовується, коли стрес-реакція у своєму плинні досягла високої фази розвитку і необхідне вичерпання сил і енергії.

Якщо два попередні методи спрямовані тільки на врахування особливих переживань, то концентрація на позитивному в суб'єкті і об'єкті дозволяє дитині вчитися керувати ними, сприяє актуалізації самосвідомості. Зміна стану дозволяє ініціювати соціально-ціннісне відношення до об'єктів взаємодії, регулювати поведінку. Це дозволяє вважати, що метод концентрації на позитивному найбільш ефективний. Ускладнена поведінка, викликана несприятливим станом, знімається педагогом ситуативно і відносно швидко, якщо він усе помічає і правильно класифікує.

(За кн.: Воспитание детей в школе: Новые подходы и новые технологии / Под ред. Н.Е. Щурковой. – М., 1998. – С. 144-151)