|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КАК УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ?**    **Изучение способов саморегуляции  эмоционального состояния**    **Д**ля построения психологом совместно с педагогом оптимальной программы по преодолению ребенком эмоционального дискомфорта, важно знать не только причины эмоционального неблагополучия, но и **индивидуальные возможности и потенциальные способности ребенка в преодолении негативного эмоционального состояния.**           Потребность в оптимальной социальной адаптации в школе приводит школьника к выработке индивидуальных способов саморегуляции своего эмоционального состояния. На вопрос: «Что ты делаешь, когда хочешь успокоиться, улучшить свое настроение?» — дети отвечают по-разному. Но все-таки ответы можно свести к нескольким уровням эмоциональной саморегуляции: от пассивного созерцания до активного взаимодействия с окружающей средой, обращения к другим за помощью и поддержкой.           Способы преодоления детьми эмоционального дискомфорта изучались с помощью специально разработанной анкеты, в основу которой была положена идея В.В.Лебединского и соавторов о различии в активности уровней базальной системы эмоциональной регуляции, а также работы А.О.Прохорова, Р.М.Грановской, И.М.Никольской о способах саморегуляции школьниками отрицательных психических состояний.           Несмотря на то что, по данным наших исследований, большинство детей используют различные стратегии для преодоления эмоционального дискомфорта, часть детей характеризуется предпочтением какого-либо одного стиля поведения в тревожащей ситуации. Взрослый, учитывая эти особенности ребенка, может помочь ему в формировании и других уровневых механизмов, ориентируясь на организацию более целостного и гибкого поведения ребенка.нка.нка.нка.  **Сопоставительная таблица**   |  |  | | --- | --- | | **Уровни системы эмоциональной регуляции (В.В. Лебединский и др.)** | **Способы преодоления детьми эмоционального дискомфорта** | | 1. Пассивные формы психической адаптации | Самовнушение,пассивная разрядка: «остаюсь сам по себе», «стараюсь расслабиться, оставаться спокойным» | | 2. Выработка эмоциональных стереотипов чувственного контакта с миром | Двигательная активность: «обнимаю, глажу», «гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде»; «смотрю телевизор, слушаю музыку» | | 3. Активная адаптация к нестабильной ситуации | Волевые действия; создание аффективных образов: «рисую», «мечтаю, представляю»; «дерусь», «вмешиваюсь в действия тех, кто вызывает неприятные переживания» | | 4. Эмоциональное взаимодействие с другими людьм | Общение: «прошу прощения или говорю правду», «говорю с кем-нибудь», «прошу помощи у других» |       **ТЕСТ на определение способов преодоления детьми эмоционального дискомфорта**    ***Инструкция***. Каждый человек старается справиться с плохим настроением или сильным переживанием и для этого выбирает различные способы поведения. Прочтите внимательно перечисленные способы поведения и против каждого обведите цифру справа. Если вы *не используете* такое поведение, чтобы справиться с волнением, тревогой, обидой и другими неприятными эмоциями, то обведите цифру 1, если *иногда* используете — 2, если используете *часто,* так как это вам помогает, — 3.  **1. Когда у меня дома плохое настроение, мне становится легче, если:**  1) пройдусь в одиночестве 1 2 3  2) активно подвигаюсь, послушаю музыку 1 2 3  3) сделаю что-то важное для себя, чтобы убедиться в своей силе воле, настойчивости 1 2 3  4) расскажу кому-нибудь из близких о моих переживаниях 1 2 3  5) схожу в гости 1 2 3  6) проучу обидчика или что-нибудь сломаю 1 2 3  7) съем что-нибудь вкусное 1 2 3  8) рассматриваю пейзаж, наблюдаю за животными 1 2 3  **2. Когда у меня в школе плохое настроение, мне становится легче, если:**  1) отвлекусь, посмотрю в окно 1 2 3  2) вспомню что-то хорошее 1 2 3  3) помечтаю, что потом все будет хорошо 1 2 3  4) поделюсь с товарищем своими переживаниями 1 2 3  5) обращусь к учителю за поддержкой 1 2 3  6) стукну или обзову кого-нибудь 1 2 3  7) поиграю, побегаю на перемене 1 2 3  8) сам себя успокою, уговорю 1 2 3  **П**одсчитываются суммы баллов в первой и во второй частях анкеты по следующим пунктам:  **1** и **8** — первый уровень эмоциональной саморегуляции; отражает развитие пассивного способа приспособления к внешней среде.  **2** и **7** — второй уровень саморегуляции; связан с удовлетворением потребностей в приятных ощущениях.  **3** и **6** — третий уровень саморегуляции; связан с активной адаптацией к нестабильной ситуации. При недостаточном развитии других уровней саморегуляции, особенно четвертого, эта активность может проявляться в агрессивном поведении.  **4** и **5** — четвертый уровень эмоциональной регуляции; отражает степень взаимодействия с другими людьми в тревожащей ситуации.  Психолог или учитель обращает внимание на то, какие способы используются ребенком в школе и вне школы для эмоциональной саморегуляции. Такая работа помогает ребенку научиться пользоваться различными способами совладающего поведения.    **Алла ФОМИНОВА** |