**[Занятие с тренерами- преподавателями: "Что дает информация об эмоциональном состоянии обучающегося?"](http://festival.1september.ru/articles/212398/)**

Педагог-психолог Губенко С.В.

Что дает тренеру-преподавателю информация об эмоциональном состоянии обучающегося? Ответ на этот вопрос целесообразно дать в контексте регулирующей роли эмоций в деятельности, поведении, отношениях личности. Рассматриваются блоки: эмоции и познавательная деятельность, эмоциональные барьеры восприятия и понимания учебной информации, использование методики для диагностики эмоционального самочувствия обучающегося "Настроение на занятии".

**1. Эмоции и познавательная деятельность**

**Положительные эмоции** - необходимое условие активности познавательного процесса, организуемого тренером-преподавателем на занятии. Сам акт восприятия учебной информации в состоянии эмоционального комфорта или даже подъема становится более богатым, объемным, впечатляющим. Переход знаний во внутренний мир личности невозможен без их эмоционального переживания, пристрастного осмысления. Интеллектуальные чувства (удивление, радость открытия, озарения - инсайда, ощущение тайны) являются важной психологической составляющей познавательного интереса. Без их возбуждения на уроке специальными приемами, при излишней рациональности изложения познавательный интерес гаснет, не активизируется. Психологи отмечают, что положительное эмоциональное самочувствие, комфорт, ярко окрашенные эмоции стимулируют положительное отношение к предмету изучения даже у детей со сниженными познавательными потребностями и резко повышают восприимчивость мозга к учебной информации.

Эмоции являются весьма заметным стимулятором таких важных, познавательных по своей природе, психических процессов, как память и внимание. Положительно окрашенные эмоции увеличивают силу ассоциаций; ярче, лучше запоминаются образы, которые воспринимались эмоционально. Это же относится и к вниманию: источник эмоциональных переживаний овладевает вниманием человека иногда настолько, что полностью поглощает его.

Столь же важны эмоции при познании внутреннего мира другого человека. Только в режиме активного сопереживания, эмоционального отклика обучающийся может оценить, понять, вчувствоваться, присоединиться к предлагаемым ценностям, жизненным смыслам, сделать их органической частью своего личного опыта, своего мировоззрения.

Таким образом, эмоции - мощный союзник тренера-преподавателя в активизации процессов познания мира, социального опыта общества. Чтобы полностью использовать эмоциональный потенциал обучающихся, тренеру-преподавателю необходимо систематически отслеживать его при помощи специального эмоционального мониторинга занятия.

**2. Эмоциональные барьеры восприятия и понимания учебной информации**

Если положительные эмоции обучающегося стимулируют его познавательные процессы, то отрицательные переживания могут стать подчас трудно преодолимым барьером между тренером-преподавателем и обучающимся.

* **барьер учебной установки**, при которой обучающийся включается в познавательную деятельность без эмоционального переживания материала, ориентируясь только на его оперативное запоминание и воспроизведение либо ради мотива долженствования, либо ради оценки. Такое формальное усвоение информации, лишенное личностного смысла, глубины, приводит к быстрому забыванию материала.
* **барьер авторитарности**, при котором тренер-преподаватель эмоционально сковывает обучающегося безапелляционной подачей материала. В ситуации “интеллектуальной интервенции” чувства обучающегося подавлены, он интеллектуально пассивен, по сути, отчужден от активного участия в познавательном процессе.
* **барьер дидактогенного воздействия** возникает у обучающихся при контактах с тренером-преподавателем, склонным к конфликтному стилю общения, насмешкам, нотациям, замечаниям, не умеющим управлять своим состоянием, скрывать раздражение. У обучающихся возникает состояние повышенной тревожности, которое может перейти в так называемые неврозы: стойкий страх перед тренером-преподавателем, учебной ситуацией, школой в целом. Очевидно, что такое эмоциональное угнетение практически блокирует познавательные процессы.
* **барьер эмоциональной невосприимчивости** встречается у некоторых обучающихся с низкой эмоциональной культурой, не обладающих богатством переживаний, с плоским, примитивным восприятием красок мира, неразвитым воображением. Таким обучающимся трудно "схватить" учебный материал во всей сложности его многоцветья и смысловых оттенков, сопереживать тренеру-преподавателю.
* **барьер эмоциональной памяти**заключается в наслаивании предшествующих эмоциональных состояний на текущий эмоциональный настрой обучающихся на занятии. Так, хорошо известно возбужденное состояние детей после урока физкультуры, экскурсии и т.д. Неприятные переживания в семье обучающийся приносит на занятие, эмоциональная перестройка запаздывает, происходит отключение от восприятия материала.
* **барьер перегрузки** обучающихся хорошо известен каждому тренеру-преподавателю. Большое количество уроков, трудных предметов, монотонность интеллектуального труда, дефицит движения и разрядки, в дополнение ко всему плохое питание - все это приводит к переутомлению детей. Плохое психофизическое состояние детей вызывает быстрое психическое истощение детей, что в свою очередь ведет к рассеянности, апатии, равнодушию обучающихся на занятии.

Своевременная диагностика эмоционального самочувствия обучающихся поможет тренеру-преподавателю предупредить накопление эмоционального дискомфорта, сняв тем самым эмоциональные барьеры между тренером-преподавателем и обучающимся.

**3. Диагностика эмоционального самочувствия обучающегося. “Настроение на занятии”.**

Дается информация исследования эмоционально-психологического самочувствия обучающегося в учебном процессе школы и на занятии.

Тренер-преподаватель может самостоятельно периодически диагностировать настроение и эмоциональное самочувствие обучающихся на занятии, используя ниже приведенную диагностику.

**Настроение обучающегося на занятии**

Методика нацелена на выявление преобладающего (положительного или отрицательного) эмоционального состояния на конкретном занятии, у конкретного тренера-преподавателя. Ярко выраженные положительные эмоциональные переживания обучающегося могут служить значимым мотивационным фактором его учебной деятельности. Использование цветосимволики поможет обучающемуся осуществить психологический акт интроспекции (самоанализа), придаст процедуре обследования приятную эмоциональную окраску.

**Инструкция.** Перед тобой разложены полоски разного цвета с обозначением оттенков настроения. Внимательно вникни в смысл оттенков. На бланке ответов перечислены ситуации на занятии. Подумай, какое настроение характерно для тебя в этих ситуациях на занятиях. Для ответа раскрась (вставь в прорезь) соответствующим цветом-настроением. Можно использовать 2 цвета.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оттенки настроения | Цвет полоски | Баллы |
| Я спокоен | Зеленый | +1 |
| Я удовлетворен | Зеленый | +1 |
| Я энергичен, собран | Зеленый | +1 |
| Обычное деловое настроение | Зеленый | +1 |
| Чувствую себя совершенно свободно | Зеленый | +1 |
| Мне радостно | Красный | +2 |
| Подъем настроения | Красный | +2 |
| Уверен в себе | Красный | +2 |
| Мне хорошо | Красный | +2 |
| Мне все равно | Серый | 0 |
| Не уверен в себе | Серый | 0 |
| Я напряжен | Серый | 0 |
| Я погружен в свои мысли | Серый | 0 |
| Мне скучно | Серый | 0 |
| Я волнуюсь, настороже | Коричневый | -1 |
| Я раздражен, испытываю чувство досады | Коричневый | -1 |
| Чувство страха | Черный | -2 |
| Мне хочется ударить кулаком по столу, закричать | Черный | -2 |

Подсчитывается сумма баллов, набранных обучающимися. Чем больше положительных баллов, тем устойчивее и сильнее выражены положительные эмоции.