

І.М. РУДЕНКО,

доцент кафедри психології комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат психологічних наук

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Наукові дослідження Г.С. Костюка, А.О. Реана, М.В. Савчина, Д.І.Фельдштейна зазначають, що підлітковий вік є сензитивним періодом у сфері емоційного дозрівання. Особливої уваги заслуговує питання емоційної трансформації, за даними науковців Р.В. Павелкова, І.М. Перога, В.Д.Дроздюка. Серед основних ознак емоційної трансформації виділяють: загострену емоційну збудливість, що проявляється в імпульсивних неконтрольованих словах та діях, підвищений рівень дратівливості та конфліктності; високий рівень тривожності; страхи різного характеру (страх виглядати смішним, страх осуду та несхвалення); суперечливість почуттів, перепади настрою, «емоційні гойдалки», чергування емоцій від збудливості до емоційної вразливості та ранимості, коливання в самооцінці.

Підлітковий віковий період – це специфічний період в житті кожної людини, який триває, за даними вікової періодизацією психічного розвитку, від 10 до 15 років, за даними Організації Об'єднаних Націй – від 11 до 19 років. При врахуванні особливостей поведінкових та емоційних реакцій його поділяють на молодший (10-12 років), середній (13-15 років) та старший підлітковий вік або юність (15-19 років).

Науковці Т.В.Кириченко, Р.В. Павелків, Ж.І.Товпій підкреслюють, що підлітковий вік є особливим в розвитку емоційної сфери [2;3;8]. Перебудова емоційної сфери підлітка стосується як особистісних змін, так і змін у спілкуванні з оточенням: активно формуються нові переживання та реакції. І.М. Періг, В.Д. Дроздюк зазначають, що емоційна трансформація учнів підліткового віку знаходиться, найперше, під впливом фізіологічних чинників. Фізіологічні чинники обумовлені особливостями **статевого дозрівання, «гормональної бурі» в тілі підлітка**, що впливає на «емоційні гойдалки», перепади настрою від дратівливості до плаксивості і емоційної вразливості, замкнутості. Другим фізіологічним фактором, що впливає на те, що підлітку важко керувати власними емоціями - це **дозрівання в нервовій системі процесів гальмування**. Відтак процеси збудження домінують над процесами гальмування, що призводить до емоційної нестабільності, збудливості, імпульсивності в поведінці [5].

Дослідник Ш.Бюлер підкреслює, що при емоційній трансформації підлітків відбувається чергування негативної та позитивної фаз. Негативна фаза виявляється через прояви дратівливості, емоційної збудливості та вразливості, через агресивні реакції та неконтрольовані дії в поведінці. Поступово негативна фаза переходить у позитивну, коли підлітки фіксують увагу на джерелах радості, ресурсу, відновлення.

Основним новоутворенням підліткового віку є почуття дорослості. Почуття дорослості у підлітків проявляється як нове ставлення до себе (як до дорослих) та як прагнення, щоб дорослі прийняли те, що вони вже не діти. Одними з головних потреб підлітків є потреба в самостійності та визнанні власної індивідуальності, в повазі. Якщо дорослі не змінюють взаємини з підлітком відповідно до нових потреб, то тоді

яскраво проявляється протестна форма поведінки, як показник підліткової кризи. Однак підлітковий вік – вік протиріч, з одного боку підлітки прагнуть бути більш дорослими, а з іншого – їх емоційна сфера в стані дозрівання, їм важко керувати власними емоціями, відповідно вони потребують розуміння і розумного контролю, допомоги в розвитку навичок емоційній саморегуляції від дорослого.

За даними наукових досліджень Т.В. Кириченко, І.М. Перога, В.Д.Дроздюка, емоційна трансформація підлітків-хлопців і підлітків-дівчат відрізняється [2;5]. Період найбільшої емоційної збудливості та нестабільності у дівчат триває з 13 до 15 років. Він може проявлятися як безпричинні зміни настрою, емоційність, імпульсивність, «емоційні гойдалки». Період найбільшої емоційної збудливості та нестабільності у хлопців триває з 11 до 13 років. Він проявляється змінами в поведінці, в рухах, манері спілкуватися, в закритості.

Отже, емоційна трансформація підлітків потребує розвитку навичок емоційно-вольової саморегуляції. Емоційно-вольова саморегуляція включає вміння усвідомлювати та керувати власними емоційними станами, знати та використовувати способи екологічного вивільнення емоційного збудження внаслідок переживання негативних почуттів. Розвиток навички емоційно-вольової саморегуляції у підлітків буде позитивно впливати на сприятливу атмосферу в класі та в закладі освіти; буде сприяти вмінно «екологічно» вирішувати суперечки та конфліктні ситуації; а також буде сприяти профілактиці булінгу (цькування).

Отже, розуміючи особливості дозрівання емоційної сфери підлітків, вчителям на уроках важливо використовувати техніки, які допоможуть учням знизити рівень емоційного збудження, внутрішньо стабілізуватися, сконцентруватися на темі уроку. Бажано започаткувати хвилинку-налаштування на урок або (та) релакс-хвилинку. Використання хвилинки-налаштування або (та) релакс-хвилинки має бути систематичним, тобто на кожному уроці протягом півроку або року. Лише за таких умов можливо напрацювати навичку емоційного стишування та стабілізації у підлітків. Розглянемо техніки, які можуть бути допоміжними для проведення хвилинки-налаштування або (та) релакс-хвилинки.

Метод керування диханням (дихальна гімнастика) передбачає вплив процесу повільного дихання на емоційне збудження в тілі.

Вправа «Дихання з довгим видихом»

- 1.Помістіть язик на піднебіння, прямо за передніми зубами (ви триматимете його тут протягом усієї вправи).
- 2.Вдихніть через ніс протягом 4 секунд.
- 3.Затримайте дихання на 7 секунд.
- 4.Опустіть плечі та видихніть через рот протягом 8 секунд.

Повторюйте допоки не відчуєте спокій, щонайменше 4-5 разів.

Зверніть увагу, що можна робити вправу без затримки дихання. Однак обов'язковим є довгий видих протягом 8 секунд, який активізує парасимпатичну нервову систему, що пригальмовує загальний стан збудження в тілі.

Вправа «Дихання по квадрату»

1. Знайдіть перед собою предмет у вигляді квадрата (вікно, дошка, екран монітора тощо).

2. Рухайте зором по гранях фігури: по вертикалі робимо повільно вдих, рахуємо до чотирьох і рухаємо очима догори; по горизонталі робимо паузу, рахуємо до чотирьох і рухаємо очима вправо; по вертикалі робимо видих, рахуємо до чотирьох і рухаємо очима вниз; по горизонталі робимо паузу, рахуємо до чотирьох і рухаємо очима ліво.

Повторюйте допоки не відчуєте спокій, щонайменше 4-5 разів.

Метод керування тонусом м'язів (нервово-м'язова релаксація) передбачає, що чергування напруження та розслаблення м'язів тіла позитивно впливає на розслаблення нервової системи.

Вправа «Спагеті»

1. Сконцентруйте увагу на тілі і напружте м'язи, відчуйте як тіло стало твердим, напруженим, як незварені спагеті (Пауза 10 секунд).

2. Тепер розслабте м'язи і відчуйте як тіло стало м'яким, як спагеті в смачній страві.

Повторюйте допоки не відчуєте розслаблення, щонайменше 4-5 разів. Бажано вправу робити стоячи.

Вправа «Морозиво»

1. Сконцентруйте увагу на тілі і напружте м'язи, відчуйте як тіло стало твердим, напруженим, як морозиво в морозильній камері (Пауза 10 секунд).

2. Тепер розслабте м'язи і відчуйте як тіло стало м'яким, як морозиво, яке дістали з холодильника і поклали на підвіконня на сонечку.

Повторюйте допоки не відчуєте розслаблення, щонайменше 4-5 разів. Бажано вправу робити сидячи.

Вправа «Прогресивна м'язова релаксація» [7]

1. *Стисніть кулаки на обох руках і відчуйте напругу, що скоує ваші передпліччя, кисті, пальці. Зосередьтесь на цій напрузі. Утримуйте напругу 5-4-3-2-1. Тепер відпустіть напругу і дайте своїм рукам розслабитись. Зосередьтесь на відчуттях важкості, тепла і розслабленості в своїх кистях (пауза 5 секунд).*

2. Тепер зігніть руки і притисніть лікті до тіла. Стискаючи лікті, також натягніть м'язи рук. Утримуйте напругу 5-4-3-2-1. Тепер розслабте руки і дайте їм в'яло опуститись вздовж тіла. Зосередьтесь на відчуттях важкості, тепла і розслабленості в руках (пауза 5 секунд).

3. Перейдіть до нижньої частини ніг, і загніть ступні на себе, намагаючись дотягнутися пальцями ніг до носа. Відмітьте напругу, що розливається поступням, щиколоткам, ікрам. Утримуйте напругу 5-4-3-2-1. Тепер розслабте нижню частину ніг і зосередьтесь на відчутті важкості, тепла, розслаблення ніг (пауза 5 секунд).

4. Тепер підійміть ноги вгору, напружуйте верхню частину ніг. Сфокусуйтеся на напруженні в стегнах та відчуттях натягнутості в ногах 5-4-3-2-1. Тепер ослабте напругу та дайте нозам повільно опуститися на підлогу. Сфокусуйтеся на відчутті важкості, тепла, розслаблення ніг (пауза 5 секунд).

5. Далі підтягніть живіт до хребта. Відмітьте напругу, що виникла в животі 5-4-3-2-1. Тепер дайте животу вільно розслабитися (пауза 5 секунд).

6. Тепер зробіть дуже глибокий вдих та затримайте подих. Відмітьте напругу в розширеній грудній клітині 5-4-3-2-1. Тепер повільно випустите повітря та відчуйте, як напруга поступово зникає (пауза 5 секунд).

7. Уявіть, що ваші плечі прив'язані до мотузки і їх тягнуть нагору, до ваших вух. Відчуйте напругу, що виникає в плечах, верхній частині шиї та спини. Утримуйте цю напругу 5-4-3-2-1. Випустіть напругу. Дайте плечам розслабитися. Дайте їм опуститися якомога нижче (пауза 5 секунд).

8. Нахиліть підборіддя і спробуйте ним дотягнутися до грудей. Відмітьте розтяжку та напругу

в задній частині шиї 5-4-3-2-1. Тепер розслабтеся. Відпустіть напругу, що виникла в шиї. Зосередьтесь на розслабленні м'язів шиї (пауза 5 секунд).

9. Стисніть зуби та зосередьтесь на напрузі у щелепі. Відчуйте відчуття сильної стиснутості 5-4-3-2-1. Тепер Розслабтеся. Дайте роту відкритися і розслабте м'язи обличчя, в тому числі навколо рота (пауза 5 секунд).

10. Напружте лоб, змушуючи себе хмуритися. Спробуйте зсунути брови. Сконцентруйтеся на напрузі лоба 5-4-3-2-1. Тепер розслабтеся і розслабте лоб (пауза 5 секунд).

11. На цьому етапі дайте всьому тілу розслабитися і відчути його важкість та тепло. Дихайте глибоко і ритмічно, природно розслабте руки, ноги, живіт, плечі і м'язи обличчя. Ви турбуєтесь про себе і розслабляєте свої м'язи. З кожним подихом про себе скажіть «Розслабся», і уявіть, що ви видихаєте всю напругу зі свого тіла.

П'ять разів зробіть глибокий вдих та видих, сказавши собі слово «Розслабся»:

- *вдих-видих 1* «Розслабся»,
- *вдих-видих 2* «Розслабся»,
- *вдих-видих 3* «Розслабся»,
- *вдих-видих 4* «Розслабся»,
- *вдих-видих 5* «Розслабся», і дайте зникнути напрузі, відпустивши її з тіла та голови.

Метод заземлення, який передбачає розвантаження за рахунок фіксації на відчуттях в тілі та в просторі.

Вправа « 5-4-3-2-1 »

1. Подивіться навколо і назвіть 5 предметів, наприклад, зеленого кольору.

2. Доторкніться до 4 речей, які є навколо вас і назвіть свої відчуття. Наприклад, відчуття одягу на тілі, сонця на шкірі тощо.

3. Почуйте 3 звуки від речей, які навколо вас і назвіть їх. Наприклад, рух транспорту за вікном або спів пташок, шум від комп'ютера тощо.

4. Відчуйте на запах 2 речі, які навколо вас. Наприклад, запах парфумів або запах свіжості за вікном тощо.

5. Зробіть ковток напою і відчуйте смак у роті.

Вправа «4 елементи: земля, повітря, вода, світло»

1. Відчуйте опору під ногами, а також під іншими частинами тіла, якими ви чогось торкаєтесь, – наприклад, стілець, на якому сидите. Це відчуття першого елемента – земля.

2. Вдихніть повітря, “надуваючи” живіт, мов повітряну кульку, і повільно видихніть через рот. Робимо кілька вдихів та видихів. Це відчуття другого елемента – повітря.

3. Відчуйте вологу в роті. Коли вона є, то ми в спокої, тому що працює парасимпатична нервова система. Якщо ви не можете відчати запах, пригадайте приємну їжу чи дольку лимона. Це відчуття третього елемента – вода.

4. Пригадайте ситуацію, у якій ви відчували тепло та любов. Відчуйте емоції, які наповнювали вас тоді. Намалюйте образ, це може бути сердечко, сонечко, посмішка тощо. Відчуйте, як ваше тіло реагує на цей образ. Це відчуття четвертого елемента – світло.

Вправа «Струси з себе злість/роздратування»

1. Встаньте і підніміть праву ногу. Активно потрусіть нею, наче до підшви щось причепилося. Тепер розслабте ногу.

2. Підніміть ліву ногу. Активно потрусіть нею, наче до підшви щось причепилося. Тепер розслабте ногу.

3. Активно потрусіть правою рукою, наче до неї щось причепилося. Тепер розслабте руку.

4. Активно потрусіть лівою рукою, наче до неї щось причепилося. Тепер розслабте руку.

5. Потрусить усім тілом, так як це роблять цуценя, коли струшує з шерсті воду. В цей момент можете «гарчати», як це робить цуценя. Тепер повністю розслабте тіло.

Вправа «Сокира проти злості»

1. Встаньте і складіть перед собою руки долоня до долоні. Це ваша сокира.

2. Замахніться нею за голову, підніміть руки і зробіть глибокий вдих.

3. На видиху різко розрубайте повітря, опускаючи руки, і видихайте голосно «ффффффух».

Повторюйте допоки не відчуєте розслаблення, щонайменше 4-5 разів.

Вправа «Назвіть ваш образ спокою»

1. Назвіть образ, який асоціюються у вас зі станом спокою. Наприклад, небо, ліс, водоспад тощо.

2. Передайте слово іншому.

В цій вправі бажано використовувати м'яч або м'яку іграшку.

Вправа «Амулет успіху, який стишує хвилювання»

1. Поміркуйте над тим, з яким предметом пов'язані приємні спогади успіху, коли вдалося щось самостійно зробити або впевнено відповісти біля дошки і отримати гарну оцінку, або підійти першим познайомитися тощо. Бажано, щоб предмет був невеликим і вміщався в твоїй долоні.

2. Візьміть цей предмет і закрийте очі. Тримайте міцно амулет і згадуйте той самий момент успіху. Відчуйте себе в тій ситуації і перенесіть відчуття на ситуацію «тут і тепер». Цей трюк дасть вам сили та впевненості бути успішними в новій ситуації.

Вправа «Канали ресурсу» [6]

1. Уважно послухайте. Для розвантаження та відновлення сил ми маємо канали:

а). Тілесний – це фізична активність (спорт, басейн, йога) і тілесні відчуття (загорнутися у м'якеньку ковдру);

б). Аудіальний – це музика або побути в тиші;

в). Візуальний – це споглядання пейзажів природи або картин, перегляд фільмів;

г). Нюховий – це приємні запахи (аромосвічка, парфуми, аромат свіжої випічки);

д). Стосунки – це спілкування та зустрічі з друзями, приємними людьми;

е). Інтелект – це набуття нових знань;

є). Інтуїція – це медитації, молитви.

2. Назви свій канал або декілька каналів, які допомагають саме тобі розвантажитися та наповнитися приємними емоціями.

3. Передайте слово іншому.

В цій вправі бажано використовувати м'яч або м'яку іграшку.

Метод релаксації, який передбачає розслаблення через візуалізацію певних образів.

Релаксація «Тихе озеро» [1]

Закрийте очі, зробіть кілька глибоких вдихів та видихів, і пориньте у внутрішній світ. Уявіть, що ви біля тихого чудового озера. Чутно лише твоє дихання та плескіт води. Сонце яскраво світить, і це змушує тебе почуватися спокійно і безпечно. Ти відчуваєш, як сонячні промені зігрівають тебе. Ти чуєш спів пташок та цвірінькання коників. Тобі спокійно. Сонце лагідно тебе пестить, повітря чисте та прозоре. Ти спокійний та розслаблений. Ти відчуваєш себе щасливим, тобі не хочеться рухатися. Кожна клітинка твого тіла насолоджується спокоєм та сонячним теплом. Ти відпочиваєш. Побудь в цьому стані скільки тобі хочеться і коли будеш готовим зроби вдих-видих і відкрий очі.

Релаксація «Вигадай безпечне місце»

Закрийте очі, зробіть кілька глибоких вдихів та видихів, і пориньте у внутрішній світ. Вигадайте в своїй уяві місце, в якому ви відчуваєте себе в безпеці. Уявіть, що ви перебуваєте там. Можливо це космічний корабель,

безлюдний острів, планета котиків тощо. Роздивіться, що навколо? Що є поблизу? Подивіться на предмети, які там є, гляньте з чого вони зроблені, якого кольору та форми? Уявіть, що простягаєте руку та торкаєтесь їх. Які вони на дотик? Тепер ще раз роздивіться на все. Що бачите? Подивіться на різні кольори та форми. Це лише твоє безпечне місце і ти можеш в ньому уявити будь-що. Коли ти там, то ти відчуваєш спокійно. Уявіть свої босі ноги. Які відчуття виникають? Крокуйте повільно, помічаючи різні речі. Подумайте, якими вони можуть бути на дотик? Що ти чуєш? Можливо це ніжні звуки природи? Можливо ти відчуваєш теплі сонячні промені на своєму обличчі? А запах який? Можливо аромат улюбленої їжі? У своєму безпечному місці ти можеш бачити речі, яких бажаєш. Ти відчуваєш себе тут спокійним та щасливим.

А тепер уявіть, що поруч з тобою в цьому місці є хтось особливий. Це може бути навіть вигадана істота з мультфільму або комп'ютерної гри. Це той, хто є твоїм хорошим другом і допомагає тобі, хтось сильний і добрий. Він тут лише для того, щоб допомогти тобі та подбати про тебе. Уявіть, що неспішно гуляєш та досліджуєш своє безпечне місце разом з уявним другом. Ти відчуваєш себе спокійно поруч з ним. Твій друг є твоїм помічником, він зможе долати проблеми.

Озирніться навколо себе ще раз. Пам'ятайте, що це твоє безпечне місце. Воно завжди буде там. Ти завжди можеш уявити себе в цьому місці, коли захочеш відчувати стан спокою. Твій друг завжди буде поруч, коли ти цього захочеш. Тепер приготуйся відкрити очі та покинути своє безпечне місце. Ти можеш повернутися в будь-який момент. Коли ти відкриєш очі, то будеш почувати себе спокійним та щасливим.

Додатково після вправи можна запропонувати учням намалювати своє уявне безпечне місце або дати це, як домашнє завдання.

Отже, використання вчителем технік дасть можливість підліткам вчитися усвідомлювати власні емоційні стани, керувати емоціями, екологічно пригальмовувати стан нервового збудження. Ці навички емоційно-вольової саморегуляції будуть позитивно впливати на створення безпечного освітнього середовища в закладі освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баранова Н.П. Тренінги для вчителів з педагогічної майстерності. Харків. 2011. 159с.
2. Кириченко Т.В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків: автореф. дис.канд. психол.наук. Київ. 2001. 20 с.
3. Павелків Р.В. Криза підліткового віку та підходи до її аналізу. Вікова психологія: підручник. URL: <https://westudents.com.ua/glavy/75327-83-kriza-pdltkovogo-vku-ta-pdhodi-do-analzu.html> (дата звернення: 07.11.2024).
4. Онлайн тренажер для усунення психологічних проблем (комплекс вправ із когнітивної психології для покращення самопочуття). URL: <https://happy.mind.help/trenazher/> (дата звернення: 13.11.2024).
5. Періг І.М., Дроздук В.Д. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці. Актуальні задачі сучасних технологій: матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Тернопіль. С.212–213.
6. Ройз С.А. Ресурсозбереження і ресурсонакопичення. Англійська мова в початковій школі. 2018. № 1. С. 12–15.
7. Руденко І.М. Психологічні техніки емоційної саморегуляції для учасників освітнього процесу в умовах Нової української школи: посібник. Черкаси: КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР». 2022. 57с.
8. Товпій Ж.І. Формування системи міжособистісних взаємин у підлітків. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. Костюка АПН України. Київ. 2009. Т. IV. Ч. 4. С. 73–76.