**Как влияет психологическое состояние ребенка на его успеваемость**

***Григоришена Анна Иванвна***

***Учитель начальных классов МБОУ «Большанская ООШ»***

***Село Большое Прохоровского района Белгородской области.***

Очень часто многие родители слышат от учителей: «Способный ребёнок, но такой неусидчивый…», «Голова светлая, но не может сосредоточиться». Возможно, в этот момент мешает ссора с одноклассником, страх или первая любовь. Предлагаю разобраться почему умение управлять эмоциями для школьника не менее важно, чем таблица умножения и какая связь между ними.

Несмотря на очевидное влияние эмоций на наше поведение, мотивацию и успех, убедительные исследования, описывающие этот процесс, появились лишь во второй половине XX века. До этого учёные считали, что такие важные качества, как сила воли или способность концентрироваться, практически не подвержены влиянию эмоций. Примерно в то же время появился термин «эмоциональный интеллект». Впервые он был использован в 1964 году в статье психологов из Колумбийского университета в Нью-Йорке Джоэла Дэвиса и Майкла Белдока.

Помимо учёных, технологии также повысили статус эмоций как одного из главных человеческих ресурсов. Сегодня дети растут в совершенно ином информационном контексте, чем их старшие братья и сёстры, не говоря уже о родителях и бабушках с дедушками. Дети получают информацию, учатся и заводят друзей гораздо быстрее. Подросток, живущий в мегаполисе (да ещё и в социальных сетях), ежедневно взаимодействует с большим количеством людей, чем его прапрадеды за всю свою жизнь.

Если говорить об эмоциональном интеллекте детей, то многие, вероятно, сталкивались со следующими ситуациями. Внезапно (на самом деле, не внезапно) поведение ребёнка меняется, как правило, не в лучшую сторону. Часто он сам не понимает, что происходит, и тем более не может адекватно выразить это словами. Взрослый, будь то родитель или учитель, видит только поведенческие проявления. Далеко не всегда он осознаёт или хотя бы интересуется эмоциональным состоянием ребёнка, хотя это может быть ключом к разрешению ситуации.

Умение распознавать эмоции и чувства значительно облегчило бы процесс взаимопонимания. Помните историю героини мультфильма «Головоломка»? Ситуация разрешилась, когда девочка осознала свою печаль, рассказала о ней родителям и попросила их поддержки.

Эмоциональный интеллект — это способность обрабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях. Что означает «обрабатывать» в данном случае? И какую информацию несут эмоции?

Для начала необходимо распознать эмоцию. В первую очередь, этому помогает внимание к телесным ощущениям, поскольку эмоции отражаются в первую очередь в теле: мы чувствуем напряжение в мышцах, затрудненное дыхание, прилив крови и изменения в выражении лица, которые позволяют нам определить эмоциональное состояние других людей.

События, происходящие с нами, вызывают у нас разные эмоциональные отклики, поскольку их значимость для нас неодинакова. Зная это, мы, во-первых, можем понять себя и жить в соответствии со своими ценностями, а при необходимости и влиять на них. Во-вторых, это даёт нам инструмент для понимания других на более глубоком уровне, чем просто вербальный.

Эмоции можно эффективно использовать во благо, а можно и уничтожить. Это зависит от нашей способности соотносить цели с текущим состоянием и выражать эмоции по-разному. Если наши цели и текущие эмоции не совпадают, способность управлять ими может помочь нам найти путь вперёд.

Это возвращает нас к первому шагу: то, что было отражением эмоции, становится инструментом управления ею. Например, если вы чувствуете неуместное мышечное напряжение, попробуйте расслабиться.

Эмоциональный интеллект можно разделить на несколько составляющих:

«Я понимаю, что чувствую я и другие».

«Я понимаю, почему возникают эмоции».

«Я умею использовать энергию эмоций».

«Я умею управлять эмоциями».

Эмоции, осознаём мы их или нет, влияют на наши мысли и поступки. Действия, совершённые под влиянием эмоций, часто не приводят к цели, а результат вызывает недоумение, разочарование, стыд или угрызения совести. «Я не подумал об этом...», «Я теряю дар речи от страха», «Я разозлился», «Я всё забыл от волнения и не мог собраться с мыслями» — слышим мы в качестве объяснений. Умение управлять своим эмоциональным состоянием и согласовывать его с целями сократило бы количество конфликтов и помогло бы многим людям добиться большего успеха.

Со временем небольшой ритуал самодиагностики и подготовки к уроку будет занимать всё меньше времени. Ребёнок научится самостоятельно регулировать свои эмоции. Если делать это каждый день, хотя бы до первого урока, результаты не заставят себя ждать.

Ещё одна сложная тема, вызывающая массу эмоций, — это детская жестокость. Развитие эмпатии и простые вопросы, например: «Как ты думаешь, что сейчас чувствует Маша (Петя, кот…)?», могут помочь создать здоровую атмосферу в школе и снизить количество конфликтов. Когда дети задумываются об эмоциях других людей и понимают последствия своих импульсивных или неадекватных поступков, это становится эффективным способом предотвращения травли.

Успех в школе определяется не только когнитивными процессами, такими как внимание, память и мышление. Эмоции также оказывают на них значительное влияние. Страх может блокировать способность запоминать и припоминать информацию. Длительная скука может привести к чувству отвращения, с которым трудно справиться. Гнев может привести к агрессивному поведению и отсутствию мотивации, но он также может дать энергию, необходимую для исследовательской деятельности.

Спор в классе может привести к потере интереса к учебе и снижению успеваемости. Нежелание выделяться, а точнее, страх отличаться от других, также может быть причиной низких оценок. Конфликт с учителем может привести к неудовлетворительной оценке за четверть. Эти ситуации не связаны с объемом знаний или неспособностью понять предмет, но они напрямую связаны со способностью понимать себя и управлять своими эмоциями.

Эмоциональный интеллект — это способность, которая, как и любая другая, развивается из врождённых качеств посредством деятельности. Для эмоционального интеллекта эта деятельность — общение и взаимодействие. Поэтому процесс развития начинается с рождения. То, как протекает этот процесс, зависит, прежде всего, от родителей и их стиля общения.

Американский психолог Джон Готтман описал стили воспитания через призму отношения родителей к эмоциям ребёнка.

Игнорирующий, когда родители не принимают их во внимание и считают, что главное — интеллект.

Осуждающий, когда родители строго контролируют проявление эмоций (в их репертуаре фраза «Мальчики не плачут»). В этих условиях у ребёнка формируется представление о своих чувствах как о неправильных, он не доверяет себе и не умеет справляться с эмоциями.

Попустительный, характеризующийся полным «принятием» эмоций ребёнка без какой-либо обратной связи. В этом случае ребёнок не приобретает опыта управления своими эмоциями и поведением.

Для развития эмоционального интеллекта у ребёнка Готтман рекомендует эмоционально-интеллектуальный стиль, при котором взрослые обращают внимание на эмоции, помогают им понять их и подсказывают пути решения. Вот несколько советов для родителей:

Не подавляйте чувства: позвольте ребёнку испытать весь спектр эмоций.

Говорите об эмоциях, называйте их: «Ты сейчас счастлив», «Мне больно».

Проявляйте эмпатию, помогайте ребёнку выражать свои чувства.

Обсуждайте эмоции во время игр или прогулок.

Играйте в настольные игры, которые научат вас распознавать эмоции.

Учите самоконтролю.

В школе эмоциональный интеллект следует развивать с первого класса, а ещё лучше — с детского сада. Так дети приходят в школу более подготовленными и легче адаптируются к новым условиям и требованиям. И никогда не поздно начать с 11 класса. Преимущество эмоционального интеллекта в том, что он развивается от рождения до старости.

Конечно, лучше всего, если развитию эмоций будет посвящён целый курс, позволяющий системно и целенаправленно приобретать навыки: от распознавания эмоций у себя и других до понимания их причин, а затем и использования, и управления ими. Глубина материала будет варьироваться в зависимости от возраста. На неё влияют способность к рефлексии, являющаяся неотъемлемой частью социально-эмоционального развития, и ответственность, которую ребёнок готов взять на себя.

Разумеется, важным условием успеха таких занятий является учитель, особенно его готовность говорить о своих чувствах и обсуждать с детьми разные темы. Неважно, физик он или писатель. Главное – создаваемая учителем атмосфера доверия, уважения и безопасности. Помимо занятий, важно проводить с родителями образовательные и, по возможности, развивающие занятия. Это могут быть беседы на родительских собраниях, тематические сессии и совместные мероприятия с детьми и их родителями.

Этот курс — не единственная возможность для развития. Эмоционально грамотный стиль общения педагога также будет способствовать развитию эмоционального интеллекта детей. Достаточно уделять внимание эмоциям и чувствам, научить детей их понимать, помочь им соотнести текущие эмоции с желаемым результатом и дать короткие упражнения на регуляцию эмоций.

Таким образом, можно сказать, что психологическое состояние ребёнка влияет на его успеваемость. Некоторые примеры такого влияния:

Уровень тревожности. Высокий уровень тревожности мешает сосредоточиться на обучении. Средний уровень тревожности даёт возможность быть достаточно успешным в учёбе. Низкий уровень тревожности способствует проявлению безразличия к успехам в обучении.

Уровень эмоционального развития. Недостаточный уровень сформированности эмоционального развития влечёт за собой трудности в обучении, приводит к неадекватным реакциям ребёнка в ситуации школьных требований и может повлечь за собой вероятность возникновения школьной дезадаптации.

Мотивация. Успешность учебной деятельности определяется темпом учебной работы, напряжённостью и усилиями труда ученика, прилежанием, позитивным отношением к деятельности. Если умение учиться не сформировано, то ученик не может организовать свою деятельность, чтобы она была эффективной, у него отсутствует интерес к учёбе.

Психические состояния. Хорошо успевающие подростки характеризуются повышенным эмоциональным состоянием, связанным с различными формами включения в жизнь школы. Слабоуспевающим подросткам свойственно сниженное эмоциональное отношение к школьной жизни, что свидетельствует об отсутствии мотивации к обучению.

Для успешной учёбы необходимо, чтобы ученик сумел безболезненно принять новые требования, понять и принять специфику учебной ситуации, требования учителя.

Низкая успеваемость учащихся обусловлена ​​внутренними и внешними факторами: неблагоприятными социально-экономическими условиями, недостаточной квалификацией учителей, неорганизованностью учебного процесса, отсутствием индивидуального подхода к детям, перегрузкой учащихся и другими. Помимо социальных причин, на успеваемость учащихся влияют различные нарушения функций органов чувств (слуха, зрения, речи), наследственные, врожденные и приобретенные заболевания, задержки физического и психического развития.

Современный взгляд на содержание и пути умственного развития школьников тесно связан с теоретическими представлениями о когнитивных структурах, с помощью которых человек извлекает информацию из окружающей среды, осуществляет анализ и синтез всех поступающих новых впечатлений и сведений. Чем они более развиты, тем больше возможностей получения, анализа и синтеза информации, тем больше человек видит и понимает в окружающем мире и в себе.

В связи с этим главной задачей школьного образования должно стать формирование структурно организованных и внутренне расчленённых когнитивных структур, составляющих психологическую основу приобретаемых знаний. Только такая база может обеспечить гибкость и подвижность мышления, способность мысленно сопоставлять различные объекты в самых разных отношениях и аспектах, иными словами, приобретаемые знания будут не формальными, а действенными, позволяющими широко и разносторонне их использовать. Поэтому в процессе обучения ребёнку необходимо не только сообщать объём знаний, но и формировать систему знаний, образующую внутренне упорядоченную структуру. Добиться этого можно двумя путями:

целенаправленно и систематически развивать мышление учащихся;

предлагать для усвоения систему знаний, составленную с учетом формирования когнитивных структур, что приводит к повышению качества мыслительной деятельности.

Хотя интеллект оказывает значительное влияние на успеваемость в школе, он не является единственным фактором, определяющим академический успех или неуспех ребёнка. В средней и старшей школе другие факторы начинают играть значительную роль в определении академической успеваемости, ослабляя влияние интеллекта. Другими словами, прямая корреляция между уровнем интеллекта ученика и его академической успеваемостью не всегда может быть верна в реальном школьном мире. Это означает, что ребёнок с низким уровнем интеллектуального развития всё равно может хорошо учиться, в то время как ученик с высокими результатами интеллектуальных тестов может иметь среднюю или ниже средней успеваемость. Это подчёркивает многогранность школьной неуспеваемости, где интеллектуальное развитие является лишь одним из факторов.