

Настроение

(Что делать ученику для поддержания хорошего настроения в школе)

Под настроением (в широком смысле слова) понимается жизненный тонус человека, его отношение к жизни вообще и к своей, в частности. В более строгом (научном) смысле настроение – это устойчивое продолжительное сложное душевное состояние, выступающее в виде психического фона жизнедеятельности человека, представляющего собой сплав из его побуждений, эмоций, чувств, воли, ума и мышечного тонуса.

Настроение тесно связано с конкретными видами человеческой деятельности. Поэтому можно считать, что жизненный тонус человека складывается из тех настроений, которые проявляются у него на работе, дома, в гостях и т.д. В свою очередь, настроение может существенно влиять на состояние человека, исполняющего конкретную деятельность (на его потребности, эмоции, чувства, волю, мышление и творческую интуицию), причем как в положительную, так и в отрицательную стороны.

Как складывается настроение у человека в конкретной деятельности? Первопричиной настроения (так же как и эмоций) являются потребности и возможности их удовлетворения. От удовлетворения или неудовлетворения человеком своих потребностей зависит качество его настроения. Так, **человек, который занимается любимым делом и достигает в нем определенных успехов**, чаще всего уверен в себе, испытывает творческий подъем, ощущает бодрость, легко преодолевает трудности, радуется своим достижениям, нормально развивается, хорошо себя чувствует. Иначе говоря, у него всегда приподнятое настроение.

Однако в повседневной жизни так получается не всегда. Иногда бывает и так: человек занимается любимым делом и испытывает радость от творческого процесса, но его работа не находит должной оценки и поддержки у других людей. Вследствие подобной ситуации человек сильно страдает и впадает в депрессию. У такого человека настроение чаще всего бывает неустойчивым (переменным).

Кроме того, встречается немало людей, которым приходится заниматься вовсе неинтересным для них делом. Эти люди вынуждены приспосабливаться к сложившимся обстоятельствам и несмотря ни на что стараться поддерживать в себе хорошее настроение. Как правило, люди, живущие в противоречии со своими интересами, трудно переносят любые нагрузки и быстро переутомляются, впадают в подавленное состояние (депрессию), хуже развиваются. Все это, естественно, отрицательно сказывается на их настроении и здоровье.

По качеству складывающегося в школе настроения всех учеников можно разделить на три группы.

Самая малочисленная группа – это дети, у которых в школе преобладает позитивное настроение. Им в школе интересно, они уверены в себе и активны. Проявляя определенное волевое усилие, они чаще всего достигают поставленной цели, получают удовлетворение от учебы и, как правило, спокойно относятся к своим успехам. Хорошее настроение у них связано, прежде всего, с интересом к учебной деятельности.

Вторую по численности группу составляют ученики, которые чувствуют себя в школе в основном плохо. Это связано с неуверенностью в своих силах и неудачах в процессе учебы, а также, в некоторых случаях, с переживаниями, что они хуже других. Состояние утомления (и переутомления), которое они испытывают в школе, чаще всего обусловлено постановкой трудных, невыполнимых для них задач. У этих детей нет выраженного интереса к учебной деятельности, хотя они и бывают активны на некоторых уроках. У многих учащихся этой группы переживание неудачи (или по-научному – фрустрация) переходит в депрессивное состояние. В то же время многие из этих школьников стараются приспособиться к системе школьного обучения и оградить себя от ее негативного воздействия. Они либо «отключаются», т.е. впадают в дремотное

состояние и перестают реагировать на собственные неудачи, либо имитируют активность. Несмотря на это большинство детей данной группы, сильно утомляется в школе.

Самую малочисленную группу составляют учащиеся, настроение которых в школе носит переменный характер. У них может проявляться от двух до четырех разнополюсных состояний. Так, например, состояние утомления, связанное со значительным волевым напряжением, может перейти у них в позитивное настроение (радости и веселья), а затем – в проявление новой активности; позитивное эмоциональное состояние – смениться недовольством собой и утомлением, состояние торжества – переживанием неудачи, а чувство удовлетворения может перейти в ощущение беспомощности. Интерес к деятельности и активность может сопровождаться эмоциональной напряженностью и вызвать фрустрацию и усталость. Пассивное отношение к учебной деятельности может чередоваться с активностью и эмоциональным возбуждением.

Важно отметить, что в процессе обучения у многих школьников происходит нарастание негативных проявлений в настроении. Это связано с резким повышением информационной нагрузки и накоплением нервной усталости от общей неудовлетворенности в учебе. В результате у них развивается неврастения.

Что же надо делать для поддержания хорошего настроения у детей в школе? Каждый ученик может помочь себе сам.

Вот что надо делать для укрепления положительных тенденций в своем настроении.

- **Выработать в себе деловое отношение к школьным занятиям.** Осознать, зачем ты ходишь в школу и какого окончательного результата хочешь этим добиться. Другими словами, выработать для себя доминирующую жизненную потребность. При этом разумно уделять большее внимание тем предметам, которые могут способствовать продвижению по пути получения будущей профессии.

- **Не завидовать достижениям других учеников и не сравнивать себя с ними.** Научиться правильно оценивать свои возможности и точно прогнозировать результаты своей деятельности. Через адекватную самооценку можно прийти к самому главному для себя выводу: «Я не лучше и не хуже других! Я просто другой! Я уникальный, неповторимый!»

- **Спокойно относиться ко всякого рода «отметкам»** (как позитивным, так и негативным), помня, что они не все решают в сегодняшней жизни.

- **Найти для себя интересное дело вне школы** – обязательно творческого характера – и заниматься им с полной отдачей сил.

- **Найти для себя эффективные средства, с помощью которых можно регулировать свое эмоциональное состояние** (например, вспоминать о чем-то приятном).