**Способы воспитания позитивного отношения к жизни у обучающихся учреждения дополнительного образования**

Меньшикова О.С., педагог дополнительного образования

МБОУДО ДТДМ «Гармония»

Развитие эмоционального интеллекта у взрослых и детей входит в состав навыков и компетенций XXI века. Развитый эмоциональный интеллект позволяет выстраивать эффективные коммуникации, управлять своим поведением, помогает сосредотачиваться на выполнении поставленных задач, достигать поставленных целей. Формируя у ребенка позитивный настрой, оптимистичный взгляд на жизнь, мы учим его понимать себя, познавать свой внутренний мир и мир вокруг. Мы создаем предпосылки для его активной жизненной позиции, которая не позволит смиренно подчиняться обстоятельствам. Оптимистичный взгляд на жизнь рассматривается не как самовнушение приятных мыслей, избегание негативных эмоций, стремление передать ответственность за события на других людей, а как взвешенный разносторонний анализ ситуации, позволяющий адекватно оценить ее плюсы и минусы, определить возможные способы действий и их последствия.

Оптимизм и пессимизм – это привычные способы мышления, укоренившиеся в сознании. Пессимизм сводится к мыслям о катастрофичном развитии событий, приводит к пассивности, низкой успеваемости, низкой самооценке, возможно ухудшению физического самочувствия, убеждению в своей беспомощности. Оптимизм позволяет увидеть цели для саморазвития, роста, создает ощущение уверенности в своих силах, основу для формирования самоуважения, привычку без страха смотреть в лицо трудностям и преодолевать их, умение контролировать ситуацию.

Встретившись с неудачей, ребенок может попытаться справиться с негативными эмоциями, изменить ситуацию, или отказаться от попыток что-то изменить, оставить все как есть. В первом случае это будет умение контролировать ситуацию, а во втором – выученная беспомощность. Задача родителей, педагогов, воспитателей научить алгоритму оценивания, анализа ситуации, изменить восприятие неудачи у детей с негативного на восприятие ее как точки отсчета для дальнейших изменений на пути к достижению цели [2].

Рассмотрим два направления формирования позитивного взгляда на жизнь у детей: когнитивный и телесно-ориентированный.

I. Когнитивный подход.

Выделяют три фактора, влияющих на формирование оптимистичного или пессимистичного восприятия события: постоянство, масштаб и персонализация. Когда у ребенка что-то не получается, он задается вопросом о причинах происходящего и ответ состоит из трех компонентов: кто виноват (персонализация), сколько по времени продлится эта ситуация (постоянство) и насколько сильно это повлияет на жизнь (масштаб). Первый компонент предполагает обвинение себя или других и влияет на эмоциональную сторону самооценки. Второй и третий компоненты определяют действия ребенка в ответ на неудачу.

1. Фактор постоянства: иногда или всегда.

Дети, которые склонны к пессимистичному взгляду на жизнь, считают причины своих неудач постоянными, что неприятности будут происходить все время. Объясняют неприятности изначальными недостатками своей личности, размышляют категориями «всегда» и «никогда». Дети, которым присущ оптимистичный взгляд, считают плохие события временными. Объясняют их переменой настроения и прочими временными, изменяющимися состояниями, размышляют категорией «иногда» и «недавно».

Напротив, при объяснении причин хороших событий, дети, склонные к пессимистичному взгляду, считают их временными, описывают их словами «иногда» и «сегодня». Дети, склонные к оптимистичному взгляду, обусловливают хорошие события постоянными причинами, описывают словом «всегда», связывают их с чертами своего характера, способностями, такими как трудолюбие, обаяние, привлекательность.

2. Фактор масштаба: разовая (конкретная) или постоянная.

Если причину рассматривать как постоянную, то ее последствия распространяются на все последующее время, без ограничения временного периода действия. Некоторые дети проживают проблемы как отдельные события, не связанные общей «черной канвой». Между этими событиями, их итогами нет крепкой связи. Это позволяет детям прикладывать усилия, пытаться действовать в разных направлениях без заранее ожидаемого ориентира на негативное развитие событий. Другие же дети рисуют все случающиеся события «черными красками», со связью друг с другом. В таком случае они в любой ситуации предполагают негативное развитие и даже не пробуют хоть как-то проявить себя, попробовать достичь какого-либо результата. Оценивая хорошие события, оптимистично настроенные дети считают их причины постоянными, глобальными, в то время как пессимистично настроенные дети считают, что они обусловлены частными причинами.

3. Фактор персонализации: внутренние или внешние.

Когда случаются неприятности, дети могут обвинять самих себя (внутренняя причина) или других людей, обстоятельства (внешняя причина). Самооценка, как правило, коррелирует с тем, кого человек считает виноватым. Обучающиеся, обычно обвиняющие в неудаче себя, обладают низкой самооценкой. Дети, возлагающие вину на других или на внешние обстоятельства, не мучают себя угрызениями совести, если сталкиваются с неприятностями, не живут с чувством стыда и относятся к себе гораздо позитивнее. Рассматривание событий с учетом данного фактора не так однозначно, как в предыдущих. Дети должны чувствовать ответственность, если неудача произошла по их вине, и пытаться исправить ситуацию. С другой стороны, принятие на себя ответственности за все происходящие события, в том числе произошедшие и не по их вине, приводит к пессимистическому отношению к жизни.

Важно научить детей воспринимать себя адекватно, то есть если проблемы случаются по их вине, они должны нести ответственность и пытаться исправиться, а если их вины нет, то и угрызений совести быть не должно. Довольно часто причины касаются одновременно внутренних и внешних факторов, важно помочь ребенку научиться определять их совокупность, а не останавливаться только на одном варианте.

Еще один момент, касающийся ответственности за событие, заключается в том, чтобы объектом самокритики стали отдельные поступки ребенка, а не его черты личности, личность в целом. Свои поведение, поступки обучающийся может попробовать изменить, в то время как черты личности не поддаются изменению. Такая поведенческая самокритика мотивирует ребенка приложить новые усилия для изменения поведения, чтобы предотвратить появление проблемы в дальнейшем или справиться с неудачей.

4. Направленность оценки действий, событий.

Дети самым естественным образом перенимают стиль объяснения у родителей, воспитателей, педагогов. Они выслушивают мнение взрослых в свой адрес и воспринимают интонацию вместе с содержанием высказываний. Оценивание поступков детей, ситуаций сопровождает как любой процесс обучения, так и дальнейшую самостоятельную жизнь. Избыток критических замечаний создает чувство вины и стыда, которые ограничивают мотивацию ребенка на попытку изменить ситуацию. С другой стороны, отсутствие замечаний ослабевает у детей чувство ответственности и стимула к исправлению.

Оценивание, вне зависимости от обстоятельств, всегда должно быть в оптимистическом ключе. Рекомендуется при общей оценке личности, черт характера ребенка уделять внимание исправимым, конкретным факторам (недостаткам поведения), обусловленным причинами, на которые ребенок может воздействовать: временные, разовые, внутренние – это придаст уверенности в своих силах повлиять на ситуацию. Пессимистичные оценки способствуют чувству безнадежности и инертности, в то время как объяснения в оптимистичном ключе помогает воспринимать неудачу как вызов, действовать активно с надеждой на успех.

II. Телесно-ориентированный подход.

В рамках данного подхода предлагается использование упражнений из кинезиологии (образовательной и антистрессовой).

1) Упражнение «Позитивные точки».

Прикасаемся кончиками пальцев рук к точкам, которые находятся над центром глаз и на средней линии между бровями и линией роста волос. Достаточно легкого нажатия и натяжения кожи под пальцами. Держим пальцы до появления легкой пульсации. Это упражнение рекомендуется выполнять несколько раз в день. Оно помогает снизить эмоциональное напряжение, тревогу, расслабляет, повышает умственные и физические способности [3].

2) Упражнение «Крюки Деннисона».

Часть 1 «замок» – скрестите ноги, вытяните руки перед собой тыльной стороной вниз, затем скрестите их, образуя замок ладошками. Согните локти и поверните замок из ладошек вовнутрь, прижмите к груди. Язык при этом прижат к небу, за верхними зубами. Глаза смотрят вверх. Медленно дышите. Повторите с другой рукой. Часть 2 «домик» – поставьте ноги параллельно друг другу на небольшом расстоянии друг от друга. Соедините кончики пальцев обеих рук, образуя крышу домика. При вдохе язык находится на верху, при выдохе внизу. Медленно дышите.

Это упражнение направлено на гармонизацию эмоций и процессов мышления, быстрое восстановление психоэмоционального равновесия. Оно снижает напряжение, помогает воспринимать информацию, лучше понимать точку зрения свою и другого человека.

3) Упражнение «Фиксация».

Закройте глаза. Направьте луч света фонарика на область межбровья, другую руку положите на лоб. Не открывая глаза, попробуйте расчистить пространство перед глазами, пока оно не станет светлым или желтым, желто-красным, как будто все вокруг заливают лучи солнца.

Это упражнение направлено на преодоление ограничивающих установок и эмоций, повышение физической и эмоциональной активности [1].

4) Упражнение «Лобно-зaтылочнaя коppeкция».

Одну ладонь положите на затылок, другую – на лоб. Держать до появления под рукой на лбу пульсации.

Это упражнение направлено на снятие эмоционального напряжения, рассеивание негативных эмоций. Оно позволяет найти альтернативные варианты развития событий, сделать выбор в ситуации выбора [4].

Все перечисленные упражнения имеют накопительный эффект, при регулярном выполнении результативность от их выполнения возрастает.

Воспитание оптимистичного отношения к жизни и себе создает предпосылки для формирования активной жизненной позиции обучающегося, способствует адекватной самооценке, стремлению двигаться дальше. Дети перенимают стиль объяснения ситуаций, оценивания событий у взрослых. В рамках когнитивного подхода рекомендуется при общей положительной оценке личности ребенка уделять внимание исправимым, конкретным факторам (недостаткам поведения), обусловленным причинами, на которые обучающийся может воздействовать: временные, разовые, внутренние – это придаст уверенности в своих силах повлиять на ситуацию. В рамках телесно-ориентированного подхода рекомендуется выполнение четырех кинезиологических упражнений, направленных на снижение эмоционального напряжения, гармонизацию эмоционального состояния, поиск альтернативных вариантов решения проблем.

Библиографический список

1. Деннисон П. Гимнастика мозга. Книга для учителей и родителей / П. Деннисон. ⎯ М.: ИГ «Весь», 2019. ⎯ 320 с.
2. Селигман М. Ребенок-оптимист. Проверенная программа формирования характера / М. Селигман, К. Рейвич, Л. Джейкокс, Д. Гилхэм; пер. с англ. А. Богдановой. ⎯ М.: Манн, Иванов и Файбер, 2014. ⎯ 352 с.
3. Чобану И.К. Антистрессовая кинезиология: учебно-методическое пособие / И.К. Чобану. ⎯ М.: Институт кинезиологии, 2020. ⎯ 83 с.
4. Чобану И.К. Основы психотерапевтической кинезиологии: руководство / И.К. Чобану. ⎯ М.: Институт кинезиологии, 2020. ⎯ 363 с.