

В данной статье описывается использование шкалы эмоционального осознания или эмоциональной грамотности в образовательной среде. Идея шкалы эмоционального осознания принадлежит транзактному аналитику Клоду Стайнеру, впервые была опубликована в 1984 году. Ниже представлен рисунок изображающий шкалу.

100%
7 ИНТЕРАКТИВНОСТЬ
6 ЭМПАТИЯ
5 ПРИЧИННОСТЬ
4 ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ
3 -ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ЛИНИЯ
2 ХАОТИЧЕСКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ
1 ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ
оцепенение %

Рис.1. Шкала эмоционального осознания.

Если заглянуть в историческое прошлое психологии, то эмоции не всегда занимали своё обычное место. В трудах Эрика Берна описывается игра «Теплица», во время которой в терапевтической группе происходило обесценивание некоторых эмоций. Это происходило в ранние годы развития транзактного анализа. В группе эмоции представлялись подобно выставке цветов. Группа решала показывать или не показывать данную эмоцию. Естественно, подобный отбор обеднял разнообразие всех проявлений. Проблема очевидна – неспособность справиться с эмоциями продуктивно. Тем не менее, умение конструктивно обращаться со своими и эмоциями других людей – основа эффективных коммуникаций.

Поднимая вопрос об эффективных коммуникациях, хотелось обозначить существующую проблему в образовательной среде, где учителя, при взаимодействии с учащимися разного возраста, испытывают значительные трудности. Несомненно, важно остановиться на том, что проявляемость эмоций зависит от физиологических особенностей, например, от темперамента. Также следует помнить, что влияние оказывает умственное здоровье человека и культуральные особенности семьи. Зачастую этих простых психологических знаний не хватает педагогу, чтобы избежать целого ряда конфликтов.

Шкала Клода Стайнера «работает» и помогает разрешить трудности взаимодействия, при условии: должны соблюдаться три принципа эмоциональной грамотности: 1- равенство партнеров взаимодействия; 2 -честность – прозрачность коммуникаций; 3 –

кооперация. Эти три принципа представляют собой контракт на сотрудничество, который изначально исключает из среды взаимодействия роль с одной и другой стороны, использование «силовых» (манипулятивных) приемов, спасательства или прочих ролей, игнорирующих способности и возможности партнеров.

Если учитель или любой другой партнёр использует власть, злоупотребляя своим положением, скрывает, а может искажает информацию - принципы нарушаются, движение по шкале будет невозможно. Контракт нарушен. То же касается и ученика.

В данной статье фокус будет направлен, в основном, на взаимодействие с подростками, так как именно этот возраст и общение с ним вызывает наибольшее количество трудностей у учителей.

Задача подросткового периода - первое цельное осознание себя. Подросток решает задачу самоутверждения, самостоятельности и индивидуальности, чрезвычайную значимость приобретает общение со сверстниками, осваиваются новые формы поведения и отношений с людьми. Интенсивное половое созревание и развитие, бурная физиологическая перестройка, неустойчивая эмоциональная сфера, всплески и затруднения в саморегуляции - приводят к возникновению конфликтных отношений между взрослыми и подростком, которые порой заканчиваются пропусками уроков, уходами из дома, поиска взаимопонимания в альтернативной школе среде, порой наркоманией и суицидами.

Стадия - кризис, стадия - обновление, стадия- регенерация. Стадия, когда главный жизненный экзамен сдаёт не только ребенок, но и вся система взаимоотношений его со взрослым миром, которая сопровождала ребёнка с первого момента рождения.

Нулевой уровень шкалы эмоционального осознания - это оцепенение.

В этом состоянии человек не способен переживать ничего, что он (она) мог бы обозначить как чувство, даже под воздействием сильных эмоций.

Когда спрашивают, как он или она себя чувствуют, человек на этой стадии эмоциональной неграмотности обязательно будет сбит с толку или скажет, что испытывает только холод или оцепенение. Эмоции буквально заморожены, и их невозможно осознавать. Оцепенение- уровень неощущаемости эмоций. Некая немота и глухота. Когда подростка спрашивают, как он себя чувствует, он как бы не понимает о чём говорят. Чувства заблокированы. Активно добиваться взаимопонимания на этой стадии учителю или кому-либо другому практически очень сложно. Эмоции не распознаются. Бывает, испытывая детское бессилие, прикрытое гневом, учитель воспринимает подобное поведение как дерзость или вызов. Гнев и раздражение только укрепляют неощущаемость эмоций. Возможно, подросток, используя алкоголь или наркотики, позволит позже главной доминирующей эмоции прорваться наружу, а затем опять наступает «анестезия». Эффективно в данном случае сосредоточить внимание учителя на понимании сути подобного состояния -невозможности ребенка реагировать на сильные раздражители, а фокус ребёнка направить на ощущения в своем теле, таким образом, незаметно переходя на следующий уровень шкалы. Осознавание наличия в теле физических ощущений более прогрессивная стадия чем оцепенение.

Физически ощущения - первый уровень эмоционального осознания. Эмоции переживаются как физические ощущения, которые сопровождают их. Человек чувствует усиление сердцебиения, но не осознаёт, что причиной является переживаемая эмоция; ощущает давление в груди, но не идентифицирует это как депрессию; жжение, тяжесть в желудке - одним словом, соматические проявления. Эмоции проявляют себя в телесных ощущениях. Уровень ощущений характерен тем, что необходима тщательная дифференциация ощущений. На данном этапе для психолога, консультирующего, например, подростка нужна информация о состоянии физического здоровья подростка для того, чтобы отделить ощущения, вызванные эмоциями от ощущений, вызванных заболеванием или физиологической перестройкой организма. Имеет значение детально собранный анамнез, консультирование у медицинских специалистов. Особенно дифференциация актуальна для подросткового периода. Иногда, информация о том, что причиной сигналов в теле могут быть переживания, подобна открытию и для зрелого человека. И тогда, обращая на телесные сигналы внимание, он замечает, что их несколько, следовательно, и эмоций, переживаемых в данный момент, может быть несколько.

Второй уровень- хаотические переживания. Стимулов для переживания эмоций слишком много, они как бы бомбардируют человека один за другим, но человек не успевает отслеживать их поток, их причинность, ощущает только повышение внутренней энергии, например, в виде возбуждения. Эмоций слишком много, так много, что они хаотичны и не дифференцированы. Вспомните и свой рабочий день, сколько стимулов для проявления эмоций вы получаете, конечно, не все из них отслеживаются сознанием. Представьте себе диалог учителя и подростка, когда оба находятся на уровне хаотических переживаний. Часто мы видим уже результат такой

общения. Срыв, иногда стресс, а партнеры так и не понимают что произошло. Стимулов было много, и они были незаметны для сознания.

Третий уровень- вербализация или лингвистическая линия. Это момент обсуждения или проговаривания эмоций, информационного обмена подростка со взрослым или другим партнером, который способен слушать и понимать. Во время проговаривания ученик осознает, что определенный стимул рождает в нем определенную реакцию, отделяет один стимул от другого, дифференцирует одну реакцию от другой, так он двигается к стадии дифференциации- четвертой по порядку. Очень важно, что бы подросток имел возможность проговаривать свои эмоции, так как в этот момент происходит их анализ. Происходит также частичное отреагирование их. Во время словесного проговаривания он может отделять одну эмоцию от другой. Подросток становится более эмоционально грамотным в отношении происходящих в нем процессов, связывает стимулы и свои реакции. Грустно, если единственным человеком, способным выслушать и обсудить эмоции оказывается только психолог. Учителю необходимо дать информацию, что проговаривание эмоций чрезвычайно важный процесс для дальнейшего взаимопонимания, даже, если порой оно выглядит как конфликт. Более того проговаривание- это контакт, это доверие, к взрослому, который помогает как бы распутывать клубок эмоций. Во время консультации психолог продвигает беседу к стадии вербализации, затем стадии дифференциации, прогрессируя по шкале. Достаточно много подростков готовы стартовать с этой ступени, а значит находятся на достаточно высоком уровне эмоциональной грамотности. До того как подросток начнет говорить следующая ступень- дифференциация невозможна. Во время дифференциации определяется доминирующая эмоция – основная для данной ситуации. Логично, обнаружив её, выявить причину.

После того как удалось дифференцировать, можно говорить о причинности -следующей пятой ступени. По мере того, как мы начинаем понимать сочетание наших чувств, мы также начинаем понимать причины. Мы осознаем, каковы наши способы реагировать, какое воздействие на нас производят поступки других людей. Это очередные открытия для ребенка в мире отношений Он способен исследовать и понимать, почему чувствует то или это, осознавать причину. Вот где неизбежность эмоциональных связей должна быть понята, это позволяет молодому человеку приоткрыть завесу над тем, почему он чувствует то, что он чувствует. Важно осознать свои собственные реакции на те или иные события. Это следующий этап работы психолога – продвинуть консультируемого к пониманию, что на определённые стимулы он реагирует специфично.

Седьмая ступень-это эмпатия. Эмпатия часто интуитивный процесс. Нужно отметить, что уже в возрасте двух лет ребенок способен к эмпатии. Осознание и понимание

своих чувств, возможно, приводит к сочувствию себе, для начала, а далее к принятию себя, к принятию специфичности своих реакций, затем к пониманию специфических реакций других людей. Консультируя учителей, часто приходится сталкиваться с тем, что стадия эмпатии для них затруднена, они не могут сочувствовать подростку, который своим поведением доставляет массу неприятных переживаний. И тогда один из способов - посочувствовать учителю, дать понять ему, что его профессия, действительно, трудна, что работа с подростками требует особого подхода, что решить все предоставляемые ими проблемы невозможно. То есть, побывать на стадии эмпатии вместе с учителем, сочувствуя ему. Только тогда он способен понять, как сложно быть подростком.

Вершина этой шкалы эффективное конструктивное взаимодействие ученика и учителя, учителя и учителя и любой другой пары. Этот уровень можно назвать интерактивностью. Находясь на этом уровне педагог и ученик - два партнёра, объединённые одной целью, может быть творческой деятельностью. Они сотрудничают, и это сотрудничество выливается в плодотворные результаты совместного труда. Это самый высокий уровень эмоциональной грамотности.

Психолог в начале консультирования может использовать шкалу, как диагностический инструмент, определяя стартовую стадию, на которой находится клиент. Далее строить вопросы для консультации, продвигаясь вверх шаг за шагом. Знания о шкале эмоционального осознания не только инструмент для решения проблем в рамках консультирования, учителя могут сами определять уровень эмоциональной грамотности, например, партнёра по конфликту, определяя последующие шаги на пути к общению. Анализируя своё поведение с помощью шкалы, родители приходят к пониманию, почему доверие и контакт потеряны между ними и ребёнком, понимают какой следующий шаг, соответственно шкале, будет продуктивным. Очень важно, чтобы взрослый не только мог определить на каком уровне находится подросток, но и умел сам продвинуться по шкале осознания.

Сохранение контакта с ребёнком - вот важная задача. Если потерян контакт, восстановить его бывает трудно. Шкала эмоциональной грамотности предполагает размышление, на каком уровне находится партнер или на каком уровне находятся оба партнёра. В любом случае думанье и анализ не предполагает взрывоопасного нерегулируемого выброса эмоций, в результате которого нередко и происходит конфликт. Предполагается продумывание следующего шага, а значит эмоции, хотя бы частично, подконтрольны. Только в контакте взрослый и ребёнок способны преодолеть конфликт и пережить любого жизненного кризиса.

Опубликовано в сборнике "Технологии коммуникации в транзактном анализе" под ред. О.А.Голубковой. СПб, издательство "ОМ-Пресс" 2006, ISBN S-901739-41-8 стр 58-66