[**Тема «Адаптация учащихся в 1-м классе.»**](http://www.school3soli.by/images/RODITELYAM/Rodit_universitet/documents/1_1.pdf)

Адаптация учащихся в 1-м классе. Первый год обучения в школе - чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные занятия. Они требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на учебных занятиях, удержания правильной рабочей позы. Занятия в школе, а также увлечение многих первоклассников телевизионными передачами, телефонами приводят к тому, что двигательная активность ребенка становится в два раза меньше, чем это было до поступления в школу. Потребность же в движении остается большой. Ребенка, пришедшего впервые в школу, встретит новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной деятельностью. Некоторые первоклассники, даже с высоким уровнем интеллектуального развития, с трудом переносят нагрузку, к которой обязывает обучение в школе. Психологи указывают на то, что для многих первоклассников, и особенно шестилеток, трудна социальная адаптация, так как не сформировалась еще личность, способная подчиняться школьному режиму, усваивать школьные нормы поведения, признавать школьные обязанности. В то же время именно в 1-ом классе закладывается основа отношения ребенка к школе и обучению. Для того, чтобы дети наиболее благополучно прошли этот этап своей жизни, их родителям необходимо знать и ежедневно учитывать особенности психического и физиологического состояния детей, возникающего с началом обучения в школе. Школа с первых дней ставит перед ребенком целый ряд задач. Для детей представляют трудности очень многие стороны образовательного процесса. Им сложно высиживать урок в одной и той же позе, сложно не отвлекаться и следить за мыслью учителя, сложно делать все время не то, что хочется, а то, что от них требуют, сложно сдерживать и не выражать вслух свои мысли и эмоции, которые появляются в изобилии. Кроме того, ребята не сразу усваивают новые правила поведения с взрослыми, не сразу признают позицию учителя и устанавливают дистанцию в отношениях с ним и другими взрослыми в школе. Поэтому необходимо время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребенок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям. Первые 2-3 месяца после начала обучения являются самыми сложными, ребенок привыкает к новому образу жизни, к правилам школы, к новому режиму дня. Ребенок переживает эмоциональный дискомфорт прежде всего из-за неопределенности представлений о требованиях учителей, об особенностях и условиях обучения и т. д. Это состояние можно назвать состоянием внутренней напряженности, настороженности, тревожностью. Такое психологическое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации: ребенок становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу. Ослабленные дети являются наиболее подверженными дезадаптации. Некоторые первоклассники становятся очень шумными, крикливыми, отвлекаются на уроках, капризничают, Другие становятся очень скованными, робкими, стараются держаться незаметно, не слушают, когда к ним обращаются взрослые, при малейшей неудаче, замечании плачут. Адаптация к школе - многоплановый процесс. Его составляющими являются физиологическая адаптация и социально-психологическая адаптация (к учителям и их требованиям, к одноклассникам). Физиологическая адаптация. Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит через несколько этапов: 1) Первые 2-3 недели обучения получили название "физиологической бури". В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют. 2) Следующий этап адаптации - неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия. 3) После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением. Социально-психологическая адаптация. Независимо от того, когда ребенок пошел в школу, он проходит через особый этап своего развития - кризис 7 (6) лет. Изменяется социальный статус бывшего малыша - появляется новая социальная роль "ученик". Можно считать это рождением социального "Я" ребенка. Изменение внешней позиции влечет за собой изменение самосознания личности 1-классника, происходит переоценка ценностей. То, что было значимым раньше, становится второстепенным, а то, что имеет отношение к учебе, становится более ценным. В период 6-7 лет происходят серьезные изменения в эмоциональной сфере ребенка. В дошкольном детстве, столкнувшись с неудачами или получив нелестные отзывы о своей внешности, ребенок, конечно, испытывал обиду или досаду, но это не влияло так кардинально на становление его личности в целом. В период же кризиса 7 (6) лет интеллектуальное развитие ребенка, его развившаяся способность к обобщению влекут за собой и обобщение переживаний. Таким образом, цепь неудач (в учебе, в общении) может привести к формированию устойчивого комплекса неполноценности. Такое "приобретение" в 6-7 лет самым негативным образом влияет на развитие самооценки ребенка, уровня его притязаний. Эта особенность психики детей учтена в школьном обучении – первый и второй год учебы является безотметочным, то есть при оценке работы учеников не используются отметки, делается больший акцент на качественный анализ их деятельности. Родители также должны учитывать обобщение переживаний при общении со своим сыном или дочерью: замечать все малейшие достижения ребенка, оценивать не ребенка, а его поступки, беседуя о неудачах, отмечать, что все это временно, поддерживать активность ребенка в преодолении различных трудностей. Для первоклассников особенно важно: - простроить режим дня школьника. Составить режим школьного дня с обоснованием его последовательности. - ввести понятие оценки, самооценки и различные ее критерии: правильность, аккуратность, красота, старательность, интерес и выработать вместе с ребенком способы, как все это можно достичь. - научить ребенка задавать вопрос; - развивать у детей способность управлять своими эмоциями, то есть развитие произвольности поведения; - развивать учебную мотивацию. Учебная мотивация складывается из познавательных и социальных мотивов учения, а так же мотивов достижения; - развивать навыки общения. Навыки общения позволят адекватно действовать в условиях коллективной учебной деятельности. Усвоение способов учебной деятельности требует от учащихся умения взглянуть на себя и свои действия со стороны, объективно оценить себя и других участников совместной коллективной деятельности. Признаки успешной адаптации: Во-первых, это удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов. Второй признак - насколько легко ребенок справляется с программой. Если ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а так же не сравнивать с другими детьми. Все дети разные. Очень важно на первых порах вселить в школьника уверенность в успех, не давать ему поддаваться унынию. Следующий признак успешной адаптации - это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому. Но самым важным признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем. Таким образом, можно сказать, что основным показателем благоприятной психологической адаптации ребенка являются: формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися, учителем, овладение навыками учебной деятельности. Совместные усилия учителя, родителей, психолога способны снизить риск возникновения у ребенка школьной дезадаптации и трудностей обучения.

[**Тема «Главные правила здорового образа жизни»**](http://www.school3soli.by/images/RODITELYAM/Rodit_universitet/documents/2_%D1%82%D0%B5%D0%BC%D1%8B/1_%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81_%D0%93%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B0_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8.pdf)

Несомненно, одним из ключевых моментов крепкого здоровья и хорошей учебы младших школьников – это правильно организованный режим дня. От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость. Распорядок составляется с учетом биологических ритмов организма и направлен на обеспечение высокой работоспособности в период бодрствования. Большую часть времени дети проводят в семье, и обязанность родителей – помочь им организовать свою деятельность и создать полноценные условия для роста, развития и труда. Распорядок дня учащегося – разумное сочетание занятий и отдыха. В основе правильно организованного режима дня лежит определенный ритм, строгое чередование отдельных элементов режима. При выполнении в определенной последовательности, в одно и то же время, отдельных элементов режима дня в центральной нервной системе создаются сложные связи, облегчающие переход от одного вида деятельности к другому и выполнение их с наименьшей затратой энергии. Режим дня — это распределение времени на все виды суточной деятельности и отдыха с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей личности. Выполнение режима дня позволяет ребёнку сохранять физическое и психическое равновесие, что даёт возможность соблюдения эмоционального равновесия. Большую часть суток школьники находятся в семье. Поэтому родители должны знать гигиенические требования к режиму дня школьника и, руководствуясь ими, помочь своим детям в правильной организации распорядка дня. НЕЛЬЗЯ: 1.Будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему. 2.Кормить ребёнка перед школой и после неё сухой пищей, бутербродами, объясняя себе и другим, что ребёнку нравится такая еда. 3.Требовать от ребёнка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов. 4.Сразу после школьных занятий выполнять домашние задания. 5. Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе. 6. Заставлять ребёнка спать днём после уроков или лишать его этого права. 7. Кричать на ребёнка вообще и во время выполнения им домашних заданий. 8. Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий. 9. Ждать папу или маму, чтобы начать делать уроки. 10. Сидеть у телевизора и за компьютером более 40-45 минут в день. 11. Ругать ребёнка перед сном. 12. Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры. 13. Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время. 14. Разговаривать с ребёнком о его школьных проблемах зло и назидательно. 15. Не прощать ошибки и неудачи ребёнка. Советы психолога: «Как помочь ребёнку прожить день в спокойствии и полюбить школу?» 1.Будите ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть нашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали». Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, скажите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день. 2. Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте его ведь, это не займет много времени. 3. Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам. 4. После школы не торопите ребенка садиться за уроки, необходимо время для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков – с 15 до 18 часов. Занятия по вечерам бесполезны, завтра придется все начинать сначала. 5. Не заставляйте делать все уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные «переменки». Во время приготовления уроков не стойте над душой, дайте возможность ребенку работать самому, но уж если помощь ваша нужна, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится», «Давай разберемся вместе»), похвала (даже если не очень получается) необходимы. Не акцентируйте внимание на оценках. 6. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то …». Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации. 7. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекайтесь на домашние дела, телепередачи, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости, неудачи. 8. Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели утомления, трудности учебы. 9. Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим «ты уже большой» 7-8 –летнему ребенку) очень любят послушать сказку перед сном, песенку и ласку. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, и спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношений, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.п. Завтра новый день, и мы должны сделать все, чтобы он был спокойным, добрым и радостным. Правильно организованный режим дня школьника предусматривает: Правильное чередование труда и отдыха. Как же приучить начинающего школьника к самостоятельности Давайте четкие инструкции Прежде чем что-то потребовать, научите, объясните, покажите. Это только родителям очевидно, что такое аккуратно заправленная постель и собранный портфель. У семилетки об этом весьма туманные представления. Учите планировать время Ко второму классу без умения управлять временем — не обойтись. Ведь у ребенка появляются обязательные домашние задания, а многие дети еще и начинают учиться во вторую смену, и им приходится собираться в школу, когда родителей нет дома. Обсудите с ребенком, сколько времени нужно на еду, одевание, на то, чтобы решить математику, нарисовать рисунок и т.д. Чтобы проверить его предположения, засеките вместе, сколько реально минут или часов уходит на каждое из этих дел. Спросите, как ребенок хотел бы организовать свой день. Вместе решите, когда можно запланировать прогулку, развлечения и время на ничегонеделанье. Объясните, что дела и отдых надо чередовать. Установите некоторые твердые рамки: к которому часу все уроки должны быть выполнены, во сколько нужно ложиться спать. А в остальном старайтесь не вмешиваться. Пусть ребенок сам определяет, что делать вперед, а что потом. Дайте инструменты для самоконтроля Расскажите, что взрослые на работе обычно пользуются ежедневниками и планировщиками. Пусть у ребенка тоже будут свои помощники. К примеру, купленное в канцтоварах «Расписание уроков» можно заполнить по-своему. Чтобы ребенок не забыл вовремя поесть, начать одеваться в школу или сесть за уроки, можно завести несколько «тематических» будильников в телефоне. В специальном календарике ребенок может каждое утро и каждый вечер ставить плюсики, как только почистит зубы. Родителю не нужно проверять этот календарь. Достаточно, чтобы ребенок сам видел, как ему удается следить за гигиеной. Организуйте удобное питание Несколько десятилетий назад семилетке вполне могли поручить сварить суп на газовой плите. Не призываем заниматься этим сейчас и тем более без взрослых. Но опыт наших родителей доказывает, что ребенок этого возраста вполне может питаться сам. Чтобы ему было проще, поддерживайте дома запас полезных перекусов и продуктов, из которых ваш школьник может самостоятельно приготовить себе завтрак. Чтобы быть уверенным, что чадо нормально питается, можно приготовить еду порционно в контейнерах. И даже наклеить стикеры «Обед», «Полдник». Потренируйте ребёнка быстро одеваться В школе у первоклашек (особенно у тех, кто не ходил в садик) часто возникают трудности из-за того, что они не могут быстро переодеться на физкультуру или на прогулку. Поэтому еще в августе будет полезно поиграть дома в пожарных или солдат, которые должны полностью одеваться за несколько минут. Можно играть и в моделей, которым во время показа мод надо очень быстро менять наряды. Чтобы у детки не было стресса, поучаствуйте в игре сами, изобразите неуклюжего человека, который надел что-нибудь шиворот-навыворот, похохочите вместе. Не берите на себя то, что ребёнку уже по силам Развивайте в себе веру в ребенка и его способность быть самостоятельным. Не ругайте себя за то, что вы не можете что-то проконтролировать. Не расстраивайтесь, если у сына или дочки не вышло с первого раза всё сделать без ошибок. Это нормально. Хвалите себя, когда позволяете своему ребенку быть самостоятельным. Это куда лучше, чем быть родителем-перфекционистом. Хвалите ребёнка за самостоятельность, а не за идеально выполненное задание Ребенку не захочется быть самостоятельным, если родители будут постоянно его критиковать. Если начинающий школьник только учится сам делать уроки, есть вероятность, что он ошибется. Если впервые складывает физкультурную форму, очень вероятно, что она помнется. Ну и что?! Подумайте не о сиюминутном результате, а о том, что у ребенка формируется навык самостоятельности, который будет помогать ему всю жизнь. Если ребенок ошибся, получил замечание или плохую оценку в школе, задача родителя не отругать, а помочь и утешить. Обсудить, что в следующий раз можно сделать по-другому, чтобы получить более успешный результат. Обращайте внимание на плюсы самостоятельности Представьте, что ребенок выполнил уроки и прибрал комнату, а потом явившийся с работы родитель начинает всё перепроверять и заставлять переделывать «как следует». Вряд ли у чада прибавиться мотивации быть самостоятельным. Лучше почаще говорите: «Смотри как здорово, что ты уже можешь сам приготовить завтрак/прибрать комнату/ сделать презентацию. Я тобой горжусь!». «Как здорово, что ты сам сделал все уроки к моему приходу. Теперь мы с тобой можем вместе поиграть». «Как хорошо, что ты сам ответственно собираешь портфель. Мне не приходится совать нос в твои личные вещи. Наверное, это было бы тебе неприятно». Помните, что чем старше дети, тем сложнее их контролировать. Тренируя самостоятельность в начальной школе, вы избавляете и себя, и ребенка от ненужных проблем в будущем. Ниже можно познакомиться с примерным режимом дня школьника, попробовать составить его дома с ребёнком. Примерный режим дня школьника 7.00 час - Подъем (позднее пробуждение не даст ребенку время хорошо проснуться - может долго сохраняться сонливость). 7.00-7.20 час - Утренняя зарядка (поможет легче перейти от сна к бодрствованию и зарядит энергией). 7.20-7.30 час - Водные процедуры, уборка постели, туалет. 7.30 -7.50 час - Утренний завтрак. 7.50 - 8.20 час - Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе. 8.30 - 12.30 час - Занятия в школе. 12.30 - 13.00 час - Дорога из школы или прогулка после занятий в школе 13.00-13.30 час - Обед. 13.30 - 14.30 час - Послеобеденный отдых или сон. 14.30 - 16.00 час - Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе. 16.00 - 16.15 час - Полдник 16.15 - 17.30 час - Приготовление домашних заданий. 17.30 - 19.00 час - Прогулки на свежем воздухе. 19.00 -19.30 час - Ужин. 19.30-20.00 час - Свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, спокойные игры, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр. по выбору) 20.00-20.30 час - Приготовление ко сну (гигиенические процедуры, чистка одежды, обуви, подготовка школьных принадлежностей на следующий день и т.д.) 20.30-7.00 час - Сон

[**Тема «Влияния семьи на эмоциональное состояние ребенка.»**](http://www.school3soli.by/images/RODITELYAM/Rodit_universitet/documents/1%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%8B/1_%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81_3_%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0.pdf)

Детские годы — самые важные в жизни каждого человека. Как они пройдут, это зависит от нас, взрослых: родителей, учителей, воспитателей. Конечно же, главную роль в жизни маленького человека играет семья. Задача педагогов школы состоит в том, что они должны не только научить детей учиться, помочь в выборе будущей профессии, но и раскрыть таланты ребѐнка перед родителями, убеждая их в том, что неталантливых детей не бывает. Трудно растить ребѐнка в современном мире. Нанотехнологии, быстрый темп работы, увеличение нагрузки на работников — всѐ это влияет на психику взрослых, которые придя домой, часто срываются на детях, стараются побыстрее избавиться от лишних проблем своих чад, которые так ждали вечерней встречи с мамой или папой. Все родители любят своих детей, но не все могут проявлять свою любовь. Они знают, что ребѐнка нужно одеть, обуть, накормить, дать образование и видеть плоды своего труда, если ребѐнок вырастет благодарным. А если не так? Что тогда? Никогда не ждите благодарности от детей, ведь воспитание человека — это огромный труд, не сравнимый ни с каким бы — то ни было трудом: работа на Чукотке, в открытом космосе или в шахте, в забое. Этот труд не под силу даже многим артистам и учѐным. Секрет любви к ближнему прост: нужно любить независимо ни от чего. Нормы поведения человека формируются в семье. Если ребѐнка любят, считаются с его желаниями (разумеется, приемлемыми), с ним разговаривают на равных, играют в разные игры, то этот ребѐнок весел и счастлив. Он любознателен, открыт для общения, у него есть воля и развит интеллект. Тип семьи, еѐ социально — экономический статус связаны с личностным развитием ребѐнка. Есть семьи: полные, неполные, материнские, отцовские, студенческие, приѐмные, гражданские это те, с которыми встречаются психологи и учителя в своей работе. По наблюдениям психологической диагностики можно отметить у младших школьников высокий уровень тревожности. Это проявляется в наличии отклонений в эмоциональном развитии, в общении (логоневрозы), страхов, агрессии, негативных эмоций (замкнутости). У детей низкий уровень саморегуляции. Это не радует ни учителей, ни родителей. Наша задача — выявить причины спада положительных эмоций у малышей. Как при недостатке кислорода человек начинает задыхаться, так и при дефиците ласки он часто болеет, становиться нервным и раздражительным, случаются часто серьѐзные психические срывы. Все эти симптомы становятся причиной болезни желудка, сердца, бессонницы, ослабление иммунитета. Вы, наверное, заметили, что плачущий ребѐнок, который просит помощи, сначала утыкается в подол матери, в ноги отца, а уж потом, немного успокоившись, начинает говорить о своей проблеме. Что делает в это время взрослый? Он гладит ребѐнка по голове, по спине — это один из способов, чтобы его успокоить. Многочисленные опыты показали, что те животные, которых постоянно ласкали, психологически устойчивее и смелее, быстрее развиваются, лучше соображают и меньше болеют. Так происходит и с людьми. Из-за отсутствия ласки страдают дети. Даже если у вас полон дом игрушек, то это не поможет малышу, ведь недоласканные дети не умеют играть, у них нет опыта проявления любви и заботы. Вот поэтому они не могут найти общего языка со сверстниками, со злости ломают игрушки и даже могут ударить, т. е. становятся неуправляемыми. Это так называемый «синдром детдомовских детей», которые плохо развиты эмоционально: они не умеют правильно обнять, избегают взрослых, часто болеют, тяжело переносят даже простуду. Такие дети из-за неумения выразить свои чувства прибегают к агрессии. У психологов есть такой диагноз: «острый недостаток ласки». Чтобы ребѐнок вырос здоровым и психически уравновешенным, нужно постоянно удовлетворять его потребности в нежных прикосновениях. Когда мама инстинктивно гладит ребѐнка по голове, берѐт на руки, она даже не осознает всей значимости этих процедур: прикосновение матери не заменит никто и ничто. Если человек не познал в детстве любви и нежности, для него возможны лишь два пути: спрятаться под маской агрессивности или всю жизнь стремиться компенсировать недостаток любви. Такой человек будет почти обречѐн скитаться «по рукам», он ненасытен, и несчастен. Недоласканные от рождения до 6 лет девочки будут в перспективе слушать мать только до периода полового созревания, а потом станут совершенно безразличными как к ласковым прикосновениям, так и к выбору партнѐра. Чтобы ваш ребѐнок был психически здоровым, необходимо оберегать его от внутрисемейных разборок, неурядиц, чаще прислушиваться к нему, ставить его на своѐ место, а себя на его место. Тогда у ребѐнка повысится успеваемость, улучшится здоровье, он будет уравновешенным, избавится от страхов, он будет уметь сопереживать людям. Любите, ласкайте своих детей! Они ответят вам тем же.

[**Тема «Положительные эмоции в жизни школьника»**](http://www.school3soli.by/images/RODITELYAM/Rodit_universitet/documents/1%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%8B/1_%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81_4_%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0.pdf)

Полагаю, что вас заинтересовала тема нашего занятия, и вам, возможно, необходимо получить ответы на вопросы, без которых невозможно построить правильное воспитание ребенка в семье. Психологическое развитие детей, образцы поведения закладываются в семье. Поэтому родители должны отдавать себе отчет в том, какая ответственность возложена на них в деле воспитания ребенка. Период детства — самое подходящее время для приобретения полезных привычек и положительных черт характера, так необходимых в дальнейшей жизни. Дом — это лучшее место для воспитания в детях здоровых эмоций, доброжелательности и правильного мышления. С каждым днем мир меняется, но не всегда в лучшую сторону: люди не хотят понимать друг друга, не желают слышать собеседника, не умеют разрешать конфликтные ситуации, очень часто проявляют агрессивность. Но мы с вами, как родители, понимаем, что жить в таком мире нашим детям, поэтому давайте научим их быть счастливыми, несмотря на разные жизненные ситуации. А что необходимо человеку, маленькому или взрослому, кроме дома, еды и физической безопасности? • человеку нужно, чтобы его любили • человеку нужно, чтобы его понимали и признавали; • чтобы он чувствовал себя необходимым; • чтобы у него был оцененный другими, и в первую очередь, родными людьми, • чтобы он был успешным; • чтобы он мог реализовать свои возможности; • чтобы он мог осуществить свою мечту;) Вывод: Необходимо воспитать из маленького человека всесторонне развитую и конкурентно-способную личность. Благодаря чему человек, особенно маленький, может быть счастлив? По-настоящему счастлив тот ребенок, который окружен заботой и вниманием со стороны любящих его людей. Только в этом случае в его поведении будут преобладать положительные эмоции, он будет смотреть на мир добрыми глазами. Ребенок чувствует себя защищенным, когда рядом есть взрослые, помогающие смело идти по жизни, прививающие ему достойное поведение, предостерегающие от дурных поступков. В первую очередь, он счастлив от той психологической обстановки, в которой он находится каждый день, в которой растет и развивается. А какая эта обстановка? Как точно и правильно сказал А.П.Чехов: «Дети святы и чисты. Нельзя их делать игрушкою своего настроения». Каждый школьный возраст характеризуется особенностями проявления чувств и эмоций. Рассмотрим ряд возрастных особенностей эмоциональной сферы (по Е.П.Ильину). Для поведения младшего школьника характерны следующие эмоциональные проявления: 1) эмоциональная окрашенность восприятия, воображения, интеллектуальной и физической деятельности; 2) непосредственность выражения переживаний; 3) эмоциональная неустойчивость, частая смена настроений; 4) склонность к кратковременным и бурным аффектам. Эмоциогенными факторами для школьников этого возраста являются не только игры и общение, но и успехи или неудачи в учебе, оценки учебной деятельности (учителем, сверстниками, родителями). Собственные эмоции, а также чувства других людей слабо осознаются ими. Мимика других людей воспринимается ими часто неверно, что приводит к неадекватным реакциям при обращении к ним окружающих. Хотя младший школьник интенсивно эмоционально реагирует на значимые для него события, у него постепенно совершенствуется способность подавлять волевым усилием нежелательные эмоциональные реакции. В результате этого происходит отрыв экспрессии от переживаемого эмоционального состояния в определенную сторону: ребенок становится способным не проявлять переживаемую эмоцию, а также изображать эмоцию, которую он не переживает в данный момент времени. Развитию данных способностей содействуют общение, обучение, игровая деятельность и накопление эмоционального опыта младшими школьниками, навыков эмоционального саморегулирования. Приведите, пожалуйста, примеры ситуаций из вашей жизни, связанные с отрицательными и положительными эмоциями. Например, вспомните сегодняшний день с самого утра, какие эмоции вы испытывали? Положительные эмоции появляются у человека тогда, когда его любят, понимают, признают, уважают, принимают, а отрицательные — при неудовлетворении потребностей в понимании, признании, любви и т.п. Как формировать положительные эмоции? С чего начать? На листах бумаги запишите выражения • на листе № 1: запрещѐнные на ваш взгляд в общении с ребѐнком в семье; • на листе № 2: рекомендуемые и желательные в общении с ребѐнком в семье. Сравните выражения, записанные вами, с теми, которые представлены психологами. При общении с детьми не рекомендуется употреблять выражения: • Я сотни раз тебе говорил ... • Сколько раз надо повторять... • О чѐм ты только думаешь... • Неужели тебе трудно запомнить, что... • Ты такой же, как и твой, (твоя) ... • Отстань, некогда мне... • А вот Машенька со второго подъезда... • Почему мой ребенок такой... Рекомендуется употреблять выражения: • Ты у меня такой умный, красивый и т.д. • Как хорошо, что у меня есть ты. • Ты у меня молодец. • Я очень тебя люблю. • Как ты хорошо это сделал, это у тебя хорошо получается • Если бы не ты, я бы с этим сама так быстро не справилась (помощь по дому) • Спасибо тебе за поддержку А как вы реагировали бы, если ваш ребенок... Рекомендации по развитию положительных эмоций вашего ребенка. Родителям желательно выполнять следующие простые правила при общении с детьми: — Безусловно принимайте своего ребѐнка, таким, каким он есть. — Внимательно слушайте его, сочувствуйте, сопереживайте. — Как можно чаще общайтесь с ним, читайте ему, слушайте его чтение, играйте с ним. — Не помогайте выполнять те задания, которые он может выполнить самостоятельно. — Помогайте ему, когда он просит. — Поддерживайте и отмечайте его успехи. — Рассказывайте о своих проблемах, делитесь чувствами, обсуждайте детские фильмы, книги, мультфильмы. — Разрешайте конфликты мирно. — Даже требования, которые вы предъявляете, должны быть сформулированы корректно и мягко. — Станьте для своего ребѐнка примером для подражания, в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и к другим людям. — Обнимайте и целуйте своего ребѐнка в любом возрасте. — Заводите свои красивые, добрые и светлые ритуалы общения, которые сделают вашу жизнь и жизнь вашего ребѐнка теплее и радостнее. Ритуалы, которые нравятся детям. • Перед уходом в школу ребенка обнять и поцеловать. • Придя из школы ребенок хочет, чтобы выслушали его рассказ о школьной жизни, услышать мнение родителей и совет. • Все дети очень любят посидеть при свечах рядом с мамой и папой. • На ночь быть заботливо укрытым. Ребенку необходимо, чтобы его любили, и чтобы ему было кого любить и за кого нести ответственность. Ребенок, которому не хватает любви и ласки, вырастает холодным и неотзывчивым. Для возникновения эмоциональной чуткости важна ответственность за другого, забота о младших братьях и сестрах, а если таковых нет, то о домашних животных. Нужно, чтобы ребенок сам о ком-то заботился, за кого-то отвечал, и тут неоценимую пользу может принести щенок, котенок или другое животное, за которым ребенок ухаживает сам и по отношению к которому он является «старшим». Тогда, замечая беспокойство животного в тех случаях, когда он его своевременно не покормил или не погулял с ним, ребенок обретает способность к сопереживанию и эмоциональной отзывчивости. Для ребенка такая радость за другого — пока еще редкое явление, но уже в младшем школьном возрасте, по мере взросления и накопления социального опыта, дети постепенно, на основе подражания, учатся сопереживать другим. Важно не создавать условия для развития отрицательных эмоций, но не менее важно не задавить положительные — ведь именно положительные эмоции лежат в основе нравственности и творческих способностей человека. Эмоции ребенка и что их вызывает. Что такое эмоция? Эмоции – это внутренние переживания человека. Эмоции выражают отношение человека к складывающимся или возможным ситуациям и носят ситуативный характер. К эмоциональным состояниям человека относят: • настроение (общее стойкое актуальное эмоциональное состояние человека, определяющее его общий тонус и активность); • страсть (сильная, все себе подчиняющая увлеченность человека кем- либо или чем-либо); • аффект (яркое, кратковременное эмоциональное переживание, например, горе при потере близкого человека, гнев при измене, радость при успехе); • чувства (высшие человеческие эмоции, связанные с теми людьми, событиями, предметами, которые для данного человека являются значимыми); • стресс (состояние сильного общего напряжения, возбуждения в трудных, необычных, экстремальных условиях). Эмоции могут быть положительными и отрицательными. Положительные эмоции большинство из нас устраивают, их хочется сохранить подольше. А вот отрицательные мешают, напрягают, делают нас уязвимыми (такие как гнев, ненависть, страх, отвращение и т.п.), поэтому от них хочется избавиться. Как же в этом помочь нашим деткам? Для начала необходимо знать, что может вызвать отрицательные эмоции у ребенка. Таких причин довольно много, выделим основные. Что у ребенка вызывает отрицательные эмоции? 1. Противоречие между сильным желанием и невозможностью удовлетворить его (очень ярко проявляется у маленьких детей). 2. Конфликт, заключающийся в повышенных требованиях к ребенку, неуверенному в собственных силах (наблюдается в ситуации, когда родители предъявляют к ребенку завышенные требования в учении, которые ему явно не по силам). 3. Противоречивость требований родителей, родителей и педагогов (например, тренер воспитывает дисциплину, требует соблюдение определенного режима спортсменом, родители же тренера в этом не поддерживают), в результате формируется злоба, недоверие, поэтому так важна согласованность действий родителей и педагогов. 4. Частые негативные эмоциональные состояния взрослых и отсутствие навыков контроля и саморегуляции с их стороны. В психологии существует такое понятие как заражение, т.е. непроизвольная передача эмоционального состояния от одного человека другому. Поэтому важно научиться самому и научить ребенка справляться со своими эмоциями. 5. Использование приказов, обвинений, угроз, оскорблений вместо доверительной беседы и совместного анализа возникшей ситуации. Как справиться с эмоциями, которые бушуют вследствие какой-то ситуации? Будь это волнение перед важным событием или неудача, или, наоборот, когда в случае чрезвычайного успеха положительные эмоции столь сильны, что начинают мешать. Поддержите своего малыша! Поддержка ребенка в ситуациях волнения или неудачи. Наша искренняя забота, внимание, любовь к детям помогает им справляться со многими трудностями, сохраняют психологический комфорт ребенка, и не важно, сколько ему лет! Ребенок постоянно задает вопрос: ―Вы любите меня?‖. Может быть, произносит его вслух, а может быть он остается во внутреннем диалоге. Если мы любим ребенка, безусловно, он чувствует, что ответ на этот вопрос положительный, если мы любим его условно (проявляем любовь лишь когда ребенок ―вел себя хорошо‖, был успешен), то он теряет уверенность в себе, становится тревожным и напряженным. От ответа, который получает ребенок на этот жизненно важный для него вопрос, в значительной степени зависит его основное отношение к жизни. Это принципиально значимо для его дальнейшего развития. Важно, что в глубине души мы можем испытывать пламенную любовь к своему ребенку, но этого недостаточно. Именно через наше поведение ребенок ощущает нашу любовь к себе, он не только слышит, что мы говорим, но и чувствует, как мы говорим, а главное, что мы делаем. На ребенка наши поступки действуют гораздо сильнее, чем слова. Какие есть способы выражения родительской любви и поддержки в трудных для ребенка ситуациях? Давайте подумаем о них вместе, ведь многими из них вы пользуетесь. Контакт глаз Под контактом глаз понимается наш прямой взгляд в глаза другому человеку. Большинство людей не осознают, насколько это решающий фактор. Пробовали ли вы когда-нибудь поговорить с человеком, который упорно отворачивается, избегая смотреть вам в лицо? Это трудно, представьте себе, и очень резко влияет на наше отношение к нему. Нам скорее симпатичнее и больше нравятся люди с открытым и дружелюбным взором, искренней улыбкой, доброжелательным и дружелюбным отношением к собеседнику. Многочисленные исследования показали, что открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку существенно важен не только для установления хорошего коммуникационного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей. Контакт глаз (осознаем мы это или нет) является основным средством для передачи нашей любви к детям. Чем чаще родители с любовью смотрят на ребенка, тем больше он пропитан этой любовью. Однако через контакт глаз могут передаваться и другие сигналы. Особенно нежелательно использовать контакт глаз, когда родители делают ребенку внушение, наказывают, ругают, упрекают его и т.п. Когда родители используют это мощное средство контроля преимущественно в отрицательном ключе, то и ребенок видит своего родителя в основном в отрицательном плане. Пока ребенок маленький, страх делает его покорным и послушным, и внешне это нас вполне устраивает. Но ребенок растет, и страх сменяется гневом, обидой, депрессией. Внимательнее всего слушает нас ребенок, когда мы смотрим ему в глаза. Тревожные, неуверенные дети больше всего нуждаются в контакте глаз. Ласковый взгляд способен уменьшить уровень тревожности. Переданная взглядом информация может глубже отпечататься в сознании ребенка, чем сказанные слова. Физический контакт Казалось бы, это вполне естественно, но исследования показали, что большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости (помогая одеваться, переводя через дорогу и т.п.). Для физического контакта вовсе необязательно лезть к ребенку с объятиями и поцелуями, вполне достаточно прикоснуться к руке, погладить по голове, потрепать по волосам и т.п. Главное, чтобы все эти нежные прикосновения были естественны и искренни и не были демонстративны или чрезмерны. Бытует мнение, что ласка и нежность важны для девочек, мальчикам же "телячьи нежности" ни к чему. Это в какой-то мере справедливо по отношению к мальчикам старше 7-8 лет (но и в 8, и в 10, и в 12, и в 15 лет ребенок нуждается в физическом контакте, только его формы могут быть более сдержанными), но для полноценного развития мальчику с первых дней жизни необходимо не меньше любви и физической ласки, чем девочкам. Пристальное внимание Следующий способ выражения любви и поддержки ребенку - пристальное внимание, под которым понимается наше полное сосредоточение на ребенке, без отвлечения на какие-либо мелочи, позволяющее ребенку почувствовать, что он в глазах родителей самый важный человек в мире. Как ни странно, чаще всего в минуты, когда ребенку больше всею необходимо наше пристальное внимание, мы в силу тех или иных обстоятельств к нему не расположены. Тут уж надо отказываться от каких-либо дел или развлечений, ибо это чрезвычайно важно для развития положительной самооценки ребенка. Если ребенок не получает достаточно пристального внимания, он чувствует, что все на свете важнее, чем он, и это служит причиной его беспокойства. В результате у такого ребенка отсутствует чувство безопасности и тем самым нарушается его эмоциональное развитие. Вспомните, пожалуйста, как часто вы общаетесь со своим ребенком, не занимаясь при этом какой-то другой деятельностью (кроме совместной деятельности с ребенком)? Это может быть совместная игра, поход, интимная беседа. Если мы проявляем пристальное внимание к маленькому ребенку, то он приобретает способность и потребность делится со взрослым своими переживаниями, делает это естественно, даже переживая кризисные периоды в своей жизни. Мы уже говорили о том, что ребенок может ―заразиться‖ отрицательными эмоциями взрослого, поэтому важно научиться управлять своим эмоциональным состоянием и научить этому ребенка.