

Положительные эмоции в жизни школьника

Подготовила:
Педагог социальный Кульбачко О.А.
(23.04.2022)

Будь счастлив в этот миг. Этот миг и есть твоя жизнь.
Омар Хайям, персидский философ, математик, астроном

Значение эмоциональной сферы для формирования полноценной личности.

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, предохраняющие 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 игрушкой 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?

При общении с детьми **не рекомендуется** употреблять выражения:

- Я сотни раз тебе говорил ...
- Сколько раз надо повторять...
- О чём 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 ребёнка, 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 ребёнка примером для подражания, в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и к другим людям.
- Обнимайте и целуйте своего ребёнка в любом возрасте.
- Заводите свои красивые, добрые и светлые **ритуалы общения**, которые сделают вашу жизнь и жизнь вашего ребёнка теплее и радостнее.