ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ В ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА

Н.Г. Короленя,

учитель начальных классов

высшей квалификационной категории

ГУО «Пасекская средняя школа

Стародорожского района»

Целевая группа: родители учащихся I класса.

Время проведения занятий: 3-я четверть.

**Цель:** показать место и значение положительных эмоций в формировании и развитии ребёнка.

**Задачи:**

**-** совместно с родителями обсудить проблему значения в жизни человека развития эмоциональной сферы, положительных эмоций;

- способствовать приобретению родителями практических знаний по развитию эмоций у детей.

**Оформление доски:**

Эпиграф: высказывание персидского философа Омара Хайяма:*«Будь счастлив в этот миг. Этот миг и есть твоя жизнь».*

Ход мероприятия

1. **Вступительное слово учителя**

Спасибо, что вы нашли время и пришли в школу на встречу по теме «Положительные эмоции и их значение в жизни младшего школьника».

Полагаю, что вас заинтересовала тема  и вам, возможно, необходимо получить ответы на вопросы, без которых невозможно построить правильное воспитание ребенка в семье.

**2.Основная часть**

- Что такое эмоции? **Эмоции** – это внутренние переживания человека. Эмоции выражают отношение человека к складывающимся или возможным ситуациям и носят ситуативный характер.

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.

Закончите, пожалуйста, фразу:

«Счастье – это когда ...»

*(Предложить родителям закончить фразу.)*

(*Предполагаемые ответы*: *тебя понимают; тебя любят; ты любим; когда ты не болеешь; и т.п.)*

А что необходимо человеку, маленькому или взрослому, кроме дома, еды  и физической безопасности?

*(Предполагаемые  ответы родителей:*

* 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.

- Как вы думаете, благодаря чему человек, особенно маленький, может быть счастлив? *(Ответы родителей.)*

***Вывод:*** 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.

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 эмоции 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?

* Противоречие между сильным желанием и невозможностью удовлетворить его (очень ярко проявляется у маленьких детей);
* 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);
* 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;
* 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;
* 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.

***Саморегуляция***

Мы уже говорили о том, что ребенок может “заразиться” отрицательными эмоциями взрослого, поэтому важно научиться управлять своим эмоциональным состоянием и научить этому ребенка.

***Памятка для родителей***

***Рекомендации по развитию положительных эмоций вашего ребенка.***

Папы и мамы! Помните!

1. От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребенка складывается ощущение: *«Со мной все в порядке», «Я - хороший ребенок».* От сигналов осуждения, недовольства, критики – ощущение *«Со мной что-то не так», «Я – плохой».*
2. Душевная копилка ребенка работает день и ночь, ее ценность зависит от того, что мы туда бросаем.
3. Научиться слушать своего ребенка в радости и в горести.
4. Даже требования, которые вы предъявляете своему ребенку, должны быть наполнены любовью и надеждой.
5. Наказывая своего ребенка, оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения с ним.
6. Станьте для своего ребенка примером для подражания в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и к другим людям.
7. Обнимайте и целуйте своего ребенка в любом возрасте.
8. Не разговаривайте со своим ребенком с равнодушным и безразличным лицом.
9. Проводите со своим ребенком достаточное количество времени, и не сетуйте на то, что у вас этого времени нет.
10. Заводите в семье свои  красивые, добрые и светлые ритуалы общения, которые сделают вашу жизнь и жизнь вашего ребенка теплее и радостнее.

***Ритуалы, которые нравятся детям***

* перед уходом в школу получить объятие родителей и напутственное слово или жест, в котором будет маленькая тайна взрослого и ребенка;
* придя из школы, рассказать о своих удачах и проблемах и получить слова поддержки и участия за чашкой чая;
* в выходной день обсудить прожитую неделю и ее значение для детей и родителей;
* посидеть в сумерках при свечах рядом с мамой и папой;
* на ночь услышать доброе пожелание;
* в свой день рождения получать сюрпризы и устраивать их для других членов семьи;
* вместе с мамой готовить к празднику и печь красивый торт, а с папой просто поговорить по душам;
* посидеть с мамой и папой, взявшись за руки во время своей болезни и попросить у них любимую еду или что-то такое, чего очень давно хотелось.

***Родительский тренинг***

Предлагаю вам обсудить ситуации:

1. Ваш ребенок получил плохую оценку по самостоятельной работе,  хотя  к уроку готовился.
2. Дома вечером вы  несколько раз напомнили своему ребенку о том, что пришло время  готовиться ко сну, но ребенок не реагирует.
3. Ваш ребенок не рассказывает вам о своей школьной жизни, о его плохом поведении вы узнаете от его одноклассников.

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

**3. Подведение итогов**

В конце беседы учитель проводит анкетирование родителей.

*Листы с ответами педагог использует при дальнейшей работе с родителями  и учащимися*.

Учитель желает  родителям успехов в воспитании  детей.

**Анкета для родителей**

**«Каково эмоциональное состояние вашего ребенка?»**

(фамилия, имя, возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

1. **Как ваш ребенок засыпает?**

* Быстро;
* Медленно;
* Требует, чтобы с ним сидели;
* Требует, чтобы не гасили свет.

1. **Как спит?**

* Крепко, спокойно;
* Неспокойно;
* Вскрикивает;
* Плачет;
* Разговаривает во сне.

1. **Как просыпается?**

* Сразу;
* Не сразу.

1. **В каком настроении просыпается?**

* Веселый, спокойный;
* Раздражительный;
* Грустный;
* В слезах.

1. **Как ребенок ест?**

* Охотно, не выбирает пищу, быстро, самостоятельно;
* Неохотно, выбирает пищу, медленно, с помощью взрослых.

1. **Замечаете ли вы проявление страха у вашего ребенка?**

* Да;
* Иногда;
* Нет.

1. **Если замечаете, то при каких обстоятельствах?**

* В темной комнате;
* При наказании, окриках;
* При недовольстве взрослых его поведением;
* Когда слушает страшную сказку;
* Когда видит собаку;
* Без видимой причины.

1. **Как проявляется страх у ребенка?**

* Плачет;
* Убегает;
* Впадает в ярость;
* Зовет взрослых;
* Справляется сам.

1. **Чему радуется ваш ребенок?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
2. **Что вызывает у него огорчение?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
3. **На что он обижается?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
4. **Как быстро перестает переживать?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

* Быстро;
* Не очень быстро;
* Через длительное время.

1. **Умеет ли ребенок выразить свое сочувствие близким?**

* Да;
* Редко;
* Нет.

1. **Какие эмоции проявляет ребенок в игре по отношению к предметам и игрушкам?**

* Доброжелательный интерес;
* Агрессивность;
* Индифферентность.

1. **Какие эмоции преобладают по отношению к сверстникам во время игры?**

* Доброжелательный интерес;
* Агрессивность;
* Индифферентность.

1. **Умеет ли ребенок отстаивать свои интересы перед взрослыми?**

* Да;
* Не всегда;
* Нет.

1. **Умеет ли ребенок отстаивать свои интересы перед сверстниками?**

* Да;
* Не всегда;
* Нет.

1. **Каким образом он отстаивает свои интересы?**

* Находит аргументы;
* Упрашивает;
* Вежливо требует;
* Агрессивно требует;
* Плачет.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Проведению занятия предшествует предварительная подготовка: классный руководитель изучает литературу по теме занятия, осуществляет отбор необходимой информации, выбирает форму проведения занятия, подбирает аудио и видеоматериалы.

Рекомендуемая форма проведения занятия – час общения, предполагает откровенный обмен чувствами и эмоциями.

Эффективными методами и приёмами являются следующие:

опора на жизненный опыт родителей: родители вспоминают, какие ритуалы по развитию положительных эмоций присутствовали в их детстве, анализируют, какие есть в их семьях;

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Вилюнас, В. К. Психология эмоциональных явлений / В. К. Вилюнас, - М., 1983.

2. Изард, К. Е. Эмоции человека / К. Е. Изард, - М.: МГУ, 1980.

3. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин, - СПб: Питер, 2011.

4. Ольшанникова, А. Е. Эмоции и воспитание / А. Е. Ольшанникова, - М.: Знание, 1983.

5. Симонов, П. В. Эмоциональный мозг / П. В. Симонов, - М., 1981.