

Тема 4. Положительные эмоции в жизни школьника

Жить – значит чувствовать и мыслить,
страдать и блаженствовать.

Всякая другая жизнь – смерть.

В.Г.Белинский

«Счастье – это когда тебя понимают» - знаменитая фраза из фильма «Доживём до понедельника». А как часто понимаем мы, и понимают нас? Что испытывает человек, когда остаётся непонятым?

Каждому человеку, маленькому и большому, нужны пища, сон, тепло и физическая безопасность. Но почему, имея всё это, многие люди, в том числе и дети, завидуют другим, которые менее обеспечены и хуже одеты?

Ответ прост: мало человеку лишь удовлетворения его естественных потребностей. Любому человеку необходимо, чтобы его понимали и признавали; чтобы он чувствовал себя необходимым; чтобы у него был оценённый другими, и, прежде всего родными, успех; чтобы он мог развиваться и реализовывать свои возможности; чтобы благодаря всему перечисленному он научился уважать себя.

Благодаря чему человек, особенно ребёнок, может быть счастлив? В первую очередь, он счастлив от той психологической обстановки, в которой он живёт и растёт.

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.

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).

Психологическое развитие детей, их моральные принципы, образцы поведения закладываются в семье. Поэтому родители должны отдавать себе отчет в том, какая ответственность возложена на них в деле воспитания, ведь именно родители являются его первыми воспитателями.

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.

По-настоящему счастлив тот ребёнок, который окружён 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. Ребёнок чувствует себя защищённым, когда рядом есть взрослые, помогающие смело идти по жизни, прививающие ему достойное поведение, предохраняющие от дурных поступков.

На психическое становление детей, на их эмоции значительное влияние оказывают взаимоотношения в семье. Существуют некоторые причины, отрицательно влияющие не только на эмоциональную сферу ребёнка, но и на его умственное развитие:

1. Смерть отца или матери.
2. Развод родителей.

3. Частое отсутствие отца или матери из-за командировок.
4. Долгое отсутствие матери и в связи этим жизнь с другими людьми.
5. Плохие отношения между родителями: ссоры, гнев, оскорбления.
6. Употребление спиртных напитков в семье.
7. Курение родителей.
8. Плохие знакомства родителей.

На психическое развитие ребёнка оказывает влияние даже количество книг в доме, их тематика, а так же образование родителей.

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.

РЕКОМЕНДАЦИИ по развитию положительных эмоций у ребёнка

- ✓ От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребёнка складывается ощущение: «со мной всё в порядке», «я – хороший». От сигналов осуждения, недовольства, критики – ощущение «со мной что-то не так», «я – плохой».
- ✓ Душевная копилка ребёнка работает день и ночь. Её ценность зависит от того, что мы туда бросаем.
- ✓ Даже требования, которые Вы предъявляете, должны быть наполнены любовью и надеждой.
- ✓ Научитесь слушать своего ребёнка в радости и в горести.
- ✓ Наказывая своего ребёнка, оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения с ним.
- ✓ Станьте для своего ребёнка примером для подражания в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и к другим людям.

- ✓ Обнимайте и целуйте ребёнка в любом возрасте.
- ✓ Не разговаривайте со своим ребёнком с равнодушным и безразличным лицом.
- ✓ Проводите со своим ребёнком достаточное количество времени, и не сетуйте на то, что у Вас этого времени нет.
- ✓ Заводите в своей семье красивые, добрые и светлые ритуалы общения, которые сделают Вашу жизнь и жизнь Вашего ребёнка 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 ребёнка;
- ✓ 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 её значение для детей и родителей;
- ✓ посидеть в сумерках при свечах 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.

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.