

## Методические подсказки....

### Положительные эмоции в жизни ребенка.

Эмоции – это язык детских чувств, фундамент для развития различных сфер жизни, которые играют важную роль в жизни ребенка и формировании его личности. Через эмоции ребенок подает окружающим информацию о своем состоянии.

Чтобы ребёнок вырос здоровым и счастливым, чтобы умел радоваться солнцу и успешно прожитому дню, чтобы он был уверен в своих силах и умел бороться с трудностями, окружающая его обстановка должна быть такой, где основным фон составляют положительные эмоции. А так как самыми главными людьми для него являются родители, именно они должны создать эту обстановку в доме и семье.

Создание уюта и обстановки спокойствия и благополучия, которая порождает у детей ощущение тепла, покоя и безопасности – является первым условием их эмоционального благополучия.

Фундаментом эмоционального благополучия ребёнка является – любовь. Безоговорочная, безусловная любовь по отношению к ребёнку, прежде всего со стороны родителей.

Любить ребёнка, безусловно – значит любить его, независимо ни от чего. Независимо от его внешности, достоинств и недостатков, плюсов и минусов. Независимо от того, чего мы ждём от ребёнка в будущем и независимо от того, как он ведёт себя сейчас. Безусловная любовь означает, что мы любим ребёнка даже тогда, если его поведение вызывает у нас раздражение. Мы все считаем себя любящими родителями и это естественно, и лучшее подтверждение этому то, что в своей душе мы чувствуем настоящую любовь. Но детям важно лишь одно – как мы проявляем своё чувство.

Хочется остановиться на особо значимых способах выражения любви к детям. Это: контакт глаз, физический контакт, эмоциональное общение и пристальное внимание.

Что же такое контакт глаз? Это просто значит, что мы прямо смотрим в глаза другому человеку. Вам, наверное, приходилось встречать детей, которые избегают смотреть в глаза при общении. Даже взрослый, чувствует себя неуютно, общаясь с такими детьми. Сверстники также неохотно общаются с ними. А теперь вообразите все неприятные последствия, которые ожидают их в будущем. Чтобы избежать этих последствий, родители должны помнить простую истину. Прежде всего, дети учатся всему у них. Они копируют поведение родителей. Если родители чаще смотрят на ребёнка с раздражением или вообще избегают прямого контакта глаз с ним, он приучается к такой же реакции.

Открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребёнку важен не только для хорошего коммуникативного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей. Ребёнок использует контакт глаз с родителями для эмоциональной подпитки. Чем чаще родители смотрят на него, стараясь выразить свою любовь, тем больше

он пропитан этой любовью и тем полнее его эмоциональный резервуар. А чем полнее его эмоциональный резервуар, тем положительнее эмоции и лучше поведение.

Замечательный способ укрепления эмоционального равновесия ребёнка физический контакт с ним. Ребёнку жизненно необходимы активные проявления нежности объятий и поцелуи. Психологи и медики единогласно утверждают, что для нормального развития ребёнка ежедневно необходимы 20 объятий и до 200 лёгких прикосновений. Физический контакт то не только объятия и поцелуи, то и такие контакты как: прикоснуться к руке, погладить по голове, потрепать по волосам. Хочется заметить, что мальчикам также необходимы нежные проявления любви. По мере взросления их больше привлекает мужская линия поведения, а именно, потасовки, шуточные драки, борьба. Для девочек физический контакт с годами становится важнее и достигает пика в возрасте 12-13 лет.

Каждый ребёнок чувствует себя любимым, проявляет массу положительных эмоций, когда родители, оставив все дела, общаются с ним. Общаясь с ребёнком, как можно чаще улыбайтесь ему, говорите добрые и ласковые слова, хвалите его, свободное время проводите вместе с ребёнком. Вместе играйте, беседуйте с ним, развлекайтесь, трудитесь вместе. Время, которое вы проведёте вместе с ребёнком, для него дороже любой игрушки. В некоторых случаях, больше всего на свете, ребёнку требуется пристальное внимание родителей. Когда мы уделяем пристальное внимание ребёнку - это значит, что мы сосредотачиваемся на нём полностью, не отвлекаясь ни на какие мелочи, чтобы он не сомневался в нашей любви к нему. Он должен почувствовать себя важной, значимой личностью и то, что он единственный в своём роде. Такое знание очень необходимо в развитии самооценки, что глубоко влияет на способность ребёнка взаимодействовать с другими людьми.

Главное достоинство положительных эмоций в том, что они обогащают и развивают мышление и действия, позволяют детям творчески относиться к жизни, развивать и проявлять любознательность, преуспевать в общении с людьми. Они создают личные ресурсы человека, помогают установить новые социальные связи.

**РАДОСТЬ** приводит к игре у детей: радость → игра → физические и социальные навыки (т. е. дети учатся чему-то новому, взаимодействовать);

**ИНТЕРЕС** побуждает к исследованию, изучению: интерес → исследование → получение новых знаний;

**УДОВЛЕТВОРЕНИЕ** приносит наслаждение: удовольствие → наслаждение → жизненные приоритеты.

**ЛЮБОВЬ** охватывает все перечисленные эмоции и рождает их заново и заново.

Родителям желательно выполнять следующие простые правила по развитию положительных эмоций при общении с детьми:

- Безусловно принимайте своего ребенка таким, какой он есть.
- Внимательно слушайте его, сочувствуйте, сопереживайте.

- Как можно чаще общайтесь с ним, читайте ему, слушайте его чтение, играйте с ним.
- Помогайте ему, когда он просит.
- Поддерживайте и отмечайте его успехи.
- Рассказывайте о своих чувствах, обсуждайте фильмы, книги.
- Разрешайте конфликты мирно, даже требования, которые вы предъявляете, должны быть сформулированы корректно и мягко.
- Станьте для своего ребёнка примером для подражания.
- Обнимайте и целуйте своего ребёнка в любом возрасте.
- Заводите свои красивые, добрые и светлые ритуалы общения, которые сделают вашу жизнь и жизнь вашего ребенка теплее и радостнее.

Положительные эмоции повышают активность, энергию, жизнедеятельность, вызывают подъем, бодрость благодаря усилению работы сердечной системы, повышению темпа и глубины дыхания. Наиболее эффективное воздействие на ребёнка происходит в тех семьях, где у детей формируется оптимальный уровень потребности в одобрении, похвале, поощрении их близкими.

К 6 годам ребёнок попадает в школьный коллектив. Это целый мир, полный не только открытий и загадок, но и целой системой требований, рамок и ограничений. Эмоции, несомненно, имеют мотивирующее значение в процессе обучения:

- положительные эмоции, связанные со школой в целом и пребыванием в ней, являются следствием умелой и слаженной работы всего педагогического коллектива, а также правильного отношения к школе семьи ребёнка;

- положительные эмоции, обусловленные хорошими деловыми отношениями между сверстниками, отсутствие конфликтов в классном и школьном коллективе. Поддержка ученика словом, прикосновением, делом очень важна!

- положительные эмоции, возникающие от участия ребенка в классных и школьных мероприятиях, от побед в конкурсах, олимпиадах.

Кроме этого, ребенок извлекает много позитивных ощущений из дружбы, привязанности к сверстникам. Несомненно, формирование позитивных эмоций продуктивно способствует организованная творческая деятельность в детско – подростковом коллективе. Классному руководителю необходимо очень внимательно подходить к выбору коллективно – творческих дел для ребят, учитывать их возрастные особенности, внедрять в воспитательную систему класса мероприятия с родителями. С помощью таких занятий у ребёнка появляется возможность не только выразить свои чувства, воплотить их в необычной форме, но и увидеть настроение других участников воспитательного процесса.

Формирование у учащихся положительных эмоций к учению является одной из важных проблем в начальной школе, поскольку, как свидетельствуют психологи, именно в младшем школьном возрасте наблюдается тенденция к падению добросовестного отношения к процессу получения новых знаний. Поэтому важно, чтобы ученик уже в начальных

классах понимал мотивы учения, так как это влияет на проявление его интеллектуальной и волевой активности, формирование его отношения к учебному процессу в целом.

Важен и воспитательный момент урока! Педагог, использующий инновационные, творческие приемы решения учебных задач, в психологическом плане заряжает детей положительным восприятием школьного урока. Важнейшая задача учителя - обеспечение появления у учащихся положительных эмоций по отношению к учебной деятельности, к ее содержанию, формам и методам осуществления.

Хорошо влияют на эмоциональное развитие и занятия музыкой, которые вызывают различные ассоциации. Для развития положительных эмоций очень важен труд, ведь когда ребёнок видит результат своей деятельности, то сразу испытывает эмоциональный подъём и удовлетворение от достигнутого. В процессе же трудовой деятельности он чувствует собственную общественную значимость, испытывает радость от общения со сверстниками, одобрение от взрослых. Здесь классному руководителю очень важно выстроить грамотную систему поощрения детей, уметь создавать ситуации успеха.

Сочетание разнообразных методов мотивации и стимулирования в своём единстве может обеспечить успешность каждого школьника в обучении, поддерживать его интерес к обучению.

Несомненно, родители и школа должны жить в продуктивном тандеме. Семья не должна быть в стороне от школы, родители должны проявлять интерес ко всему, с чем связана жизнь ребенка, создавать благоприятный климат в семье. Необходимо иметь связь родителя и классного руководителя, чтобы совместно способствовать развитию личности ребенка. Такая совместная деятельность будет больше способствовать взаимопониманию между взрослыми и детьми.

Кроме этого, классный руководитель так же не должен работать в одиночку. Только взаимодействие с психологом, социальным педагогом, диссеминации опыта других классных руководителей, самообразование могут дать хороший результат в формировании положительных эмоций подопечных и комфортного состояния классного коллектива в целом.

Все положительные эмоции хранят наши ресурсы, которые можно использовать в трудные времена, начиная с физических сложностей и заканчивая интеллектуальными. Поэтому мы приходим к тому, что положительные эмоции не просто поднимают нам настроение. Они нас развивают и берегут. Эмоции — один из важных аспектов учебной деятельности. Они оказывают огромное влияние на все составляющее учебного процесса: на эффективность, на познавательную активность учащихся. Поэтому в образовательной организации и при работе с семьей очень важно уделять этому вопросу достаточно внимания.

## Список литературы:

1. Как стать лучшей версией себя и повысить качество жизни / под ред. Л.Редькина, П.Бутор [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
<https://levelself.ru/duxovnost/spisok-polozhitelnyx-emocij-cheloveka.html>
2. Эмоции/ под ред. М.Бохан [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
<https://www.b17.ru/article/309484/>
3. Влияние положительных и отрицательных эмоций на школьников / Ю. В. Вырдылина, С. Д. Турнина. [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
<https://moluch.ru/young/archive/28/1689/>