Приложение 1

***Методы и приемы педагогического воздействия, обеспечивающие позитивное психоэмоциональное состояние детей***

 Чтобы определить эмоциональное состояние ребенка нам необходимо знать, чем же характеризуется эмоциональное неблагополучие ребенка? Под эмоциональным неблагополучием понимается «отрицательное эмоциональное самочувствие ребенка, которое может возникнуть в разных случаях, например, при переживании неуспеха в каком-либо виде деятельности. Однако наиболее острые отрицательные эмоциональные переживания наблюдаются при неудовлетворенности ребенка отношением к нему окружающих людей.

В основе эмоционального неблагополучия, как правило, лежат три класса причин: конституциональные особенности ребенка (тип нервной деятельности, соматические черты); особенности его взаимоотношений с социальным окружением (стиль взаимоотношений и распределение ролей в семье, специфику взаимоотношений в образовательном учреждении); причины психологического порядка (формирование эмоциональной сферы ребенка, в частности нарушение адекватности его реагирования на воздействия извне, недостатки в развитии навыков общения, особенно со сверстниками).

При благоприятных условиях развития устойчивые отрицательные эмоциональные состояния нехарактерны для детей. При неблагоприятных - у ребенка возникает устойчивое негативное эмоциональное состояние и развивается негативное эмоциональное отношение к определенным сторонам жизни или к людям. Это способствует повышенной заболеваемости, в том числе и неврозами, развитию у ребенка нежелательных черт характера.

Поэтому важно обеспечивать физическое и психическое здоровье детей, блокировать стрессовые факторы или ослаблять степень их воздействия. Для этого родителям важно помнить о способах регуляции и саморегуляции организма, поддерживать положительное эмоциональное состояние детей.

***Естественные способы регуляции организма:***

качественный сон;

вкусная еда;

общение с природой и животными;

различные движения типа подтягивания и расслабления мышц, танцы, музыка;

смех, улыбка, юмор;

размышления о хорошем и приятном;

рассматривание приятных или дорогих для человека вещей, цветов в помещении, фотографий, наблюдение за пейзажем за окном и т.д.;

мысленное обращение к высшим силам (Богу, вселенной, великой идее);

«купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;

нахождение на свежем воздухе;

чтение интересной литературы, прослушивание любимой музыки;

высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

***Способы саморегуляции* -** управления своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мыслительных образов, управления мышечным тонусом и дыханием:

* *способы, связанные с управлением дыханием:*

 медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

 частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

* *способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением*

под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслабить позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Сюда относятся: танцы, физкультура, физический труд и т.д.

* *способы, связанные с воздействием слова*

словесное воздействие задействует сознательных механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. В беседе формулировки строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»). Сюда также относятся: самоприказы (разговаривать спокойно!), самопрограммирование (именно сегодня у меня все получится), самоодобрение, самопоощрение (Молодец! Умница! Здорово получилось!)

* *способы, связанные с использованием образов*

образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики. Сюда относится любая творческая деятельность.

|  |  |
| --- | --- |
|  | https://obrazovanie18kng.1c-umi.ru/images/cms/data/1670326589_24-kartinkin-net-p-kartinki-roditeli-i-deti-vkontakte-25.png***Как родителям поддерживать положительное эмоциональное состояние у ребенка*** * Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.
* Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком.
* Делиться своими переживаниями, мыслями. Рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.
* Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах. Например, агрессию - через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома или на улице; душевные переживания - через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение.
* Предложить ребенку завести тетрадь, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Часто ребенку (особенно подростку) сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.
* Поощрять физическую активность ребенка. Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.
* Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка. Даже если Вам кажется, что, например, подросток «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение. Через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.
* Поощрять ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.
* Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.
* Стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания).
* Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, общение с друзьями по телефону и т.д.)

http://crr4.vlg-ktu.ru/wp-content/uploads/2023/11/scale_1200-1.png***Для поддержания позитивного эмоционального фона у детей важны:**** ***Поддержка родителей*** - это процесс,в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка; помогает ребенку поверить в себя и свои способности; помогает ребенку избежать ошибок или исправлять их; поддерживает ребенка при неудачах, оказывает ему внимание.

 Чтобы научиться поддерживать ребенка, взрослым, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним. *Поддерживать можно посредством:**•* отдельных слов (красиво, аккуратно, прекрасно, здорово, вперед, продолжай).• высказываний ("Я горжусь тобой!", "Мне нравится, как ты работаешь", "Это действительно про­гресс!", "Я рад твоей помощи", "Все идет прекрасно", "Я рад, что ты в этом участвовал", "Я рад, что ты пробовал это сделать, хотя все получилось вовсе не так, как ты ожидал").• прикосновений (прикоснуться к плечу, дотронуться до руки, мягко приподнять подбородок ребенка, приблизить свое лицо к его лицу, слегка обнять его).• совместных действий физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребенком, мягко вести его, играть с ним, слушать его, есть вместе с ним);• выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).* ***Выбор для ребёнка***

Дети любят принимать самостоятельные решения, когда родители не мешают им это делать. «Ты можешь выполнить уроки сейчас или через час, когда немного отдохнешь», «Есть несколько способов складывания игрушек. Я научу тебя, а ты выберешь - какой тебе больше понравится».* ***Пример для детей***

 Родители могут помочь, рассказав историю из собственного детства. Например: «Я понимаю тебя: мне тоже в школе было трудно заниматься математикой и с учителем отношения не ладились. Хочешь, расскажу, как я решил эту проблему?». Подобный способ можно использовать в любой сфере, с которой соприкасается ребёнок. Главное в это время - избегать критики и сравнения.* ***Создание условий***

Если дети не слушаются взрослых и продолжают делать то, что хотят, не смотря на запреты, наказания и просьбы, то родителям стоит задуматься - как они могут создать условия для того, чтобы не страдать от детского непослушания и при этом позволить ребёнку удовлетворить свою потребность. Например: рисовать на обоях нельзя, зато можно отвести для этого специальный уголок в детской комнате.* ***Разрешение выражать чувства***

Позволяйте детям выражать эмоции. Если родители станут спокойно воспринимать детские чувства, детям не придется каждый раз бороться за их проявление с помощью непослушания.* ***Оптимизм и эмоциональность***

Чем строже родители относятся к детским обязанностям, тем больше негатива это может вызвать у [ребёнка](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/rebenok/). Он гораздо охотней выполнит просьбу взрослых, если она будет сказана с улыбкой, принятием и хорошим настроением. |

 ***Темы эмоциональных бесед родителей с ребёнком***

Что тебе больше всего понравилось, запомнилось в этом дне?

За что ты готов сегодня себя похвалить? Какими своими успехами ты гордишься?

Когда в последний раз ты чувствовал себя счастливым? Радостным?

Что вызывает у тебя радость? Заставляет смеяться?

Вспомни свои самые радостные моменты жизни.

Вспомни, поделись самыми смешными случаями, которые с тобой произошли? Что нужно чтобы люди чувствовали себя счастливыми?

Что ты чувствуешь, когда у тебя что-то не получается? Когда ты ошибаешься (проигрываешь)? Что ты обычно делаешь при этом? А что-то бы ты посоветовал самому себе сейчас чтобы исправить эти ошибки? Для чего человеку нужны ошибки? Чему ты научился у своих ошибок?

Как ты обычно добиваешься того, чего хочешь?

Когда тебе бывает грустно? Что ты обычно при этом делаешь? Как можно себе помочь, если тебе грустно? Для чего человеку нужна грусть?

Когда ты сердишься? Из-за чего ты сердился последний раз? Что ты обычно при этом делаешь? Как можно себе помочь, если ты очень рассержен? Для чего человеку нужен гнев?

Опиши себя, свою внешность, характер, привычки.

Какими суперспособностями ты бы хотел обладать? Если бы у тебя была волшебная палочка, что бы ты пожелал сейчас? Если бы у тебя был ковёр самолет, куда бы ты отправился? Кого бы ты взял с собой в это путешествие?

Кто твой лучший друг? Что нужно сделать, чтобы завести друзей? Что нужно сделать, если ты поссорился с другом? Что укрепляет дружбу? Что разрушает дружбу? Зачем человеку нужны друзья?

Назови свою любимую одежду? Назови своё любимое блюдо?

Назови свой любимый мультфильм? Книгу? Игру?

Что такое доброта? Для чего человеку быть добрым? Какие слова говорит добрый человек (попросите ребёнка назвать как можно больше примеров)? Кого ты считаешь добрым человеком? Какие добрые поступки ты совершал? Что чувствует человек, когда совершает добрый поступок?

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Разработано специалистами государственного учреждения образования «Социально-педагогический центр г.Дятлово»* |