

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 370
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕН

Директор школы № 370

_____/Пономарева Л.И./

«_____» _____ 2021 г.

Улучшение психоэмоционального состояния обучающихся в
образовательном процессе (рекомендации).

Педагог- психолог: Пянзина С. А.

Санкт-Петербург 2021 г.

В настоящее время все более актуальной становится проблема эмоционального благополучия ввиду того, что позитивное эмоциональное состояние является одним из основных условий гармоничного развития детей. Эмоциональная гармония является целью, к которой каждый человек стремится на протяжении всей своей жизни, и на каждом возрастном этапе эта гармония наполняется своим конкретным содержанием.

Школьник должен выполнять ряд школьных ответственных обязанностей, что влечет за собой соответствующие оценки учителя, класса, а также те или иные реакции домашних. И все это рождает у ребенка определенные переживания: удовлетворение, радость от похвалы, огорчение, недовольство собой, переживание своих недостатков по сравнению с товарищами и т. п.

От эмоциональных состояний и способностей управлять ими зависит успешность обучения, учебная мотивация и психологическое здоровье в целом.

Также предложены психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по развитию эмоциональной сферы школьников. Для достижения поставленной цели необходимо взаимодействие педагогов, психологов и родителей обучающихся.

Эмоциональное развитие происходит непрерывно, дома, в школе, в игре, в общении. Для гармоничного развития ребенка, важно чтобы родители принимали наибольшее участие. Занятия в домашней атмосфере, в кругу близких людей, будет иметь большой терапевтический эффект.

1. Игра является одним из средств развития эмоциональной сферы школьников. В игре отражаются привычные способы эмоционального реагирования и формируются новые формы поведения, обогащается эмоциональный опыт ребенка.

С целью развития и коррекции эмоциональной сферы ребенка в процессе игры нужно выполнять упражнения, предназначенные для детей школьного возраста, такие как:

- 1) «Колечко»;
- 2) «Танец пяти движений»;
- 3) этюд «Согласованные действия»;
- 4) «Огонь-лед»;
- 5) «Пылесос и пылинки»;
- 6) «Тренируем эмоции».

Занятия можно проводить каждый день, вводя все новые упражнения. По просьбе ребенка повторять игры, которые выполнялись раньше, и включая новые, с новым уровнем сложности.

2. Лирическая, плавная музыка также может способствовать развитию эмоциональной сферы детей школьного возраста. Ребенок соответственно музыке, ее темпу, должен попытаться выполнять танцевальные движения. Мягкие, плавные движения при спокойной музыке. При импульсивной музыке – резкие, четкие повороты. При звуках природы – стараться стоять без движения и прислушиваться к тончайшим звукам.

3. Обогащайте активный словарь ребенка словами, обозначающие эмоциональные состояния. Помогут вам в этом герои сказок и мультфильмов. Беседуйте о том, какие эмоции испытывают герои в той или иной момент, как меняется их настроение и почему.

4. Называя эмоциональное состояние, точно определяйте его словесно: «радость», «удивление», «грусть» и т. д. Запомните сами и объясните ребенку: чувства не делятся на «хорошие» и «плохие». Злость иногда помогает вскрыть недовольство чужим поведением или собраться и справиться с тем, что давно не получалось. Страх не дает забывать о правилах безопасности и поэтому позволяет быть осторожным.

5. Научите ребенка разделять чувства и поступки: нет плохих чувств, есть плохие поступки.

6. С уважением относитесь к чувствам ребенка: он, как и взрослые, имеет право испытывать страх, гнев, грусть.

Выполнение предложенных рекомендаций будет способствовать оптимизации эмоциональной сферы детей.