

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ РЕБЕНКА КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ

*Какими дети рождаются, это ни от кого не зависит,
но чтобы они путем правильного воспитания
сделались хорошими – это в нашей власти.*

Плутарх

Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольников и младших школьников, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека.

Поступление в школу – это такое событие в жизни ребенка, в котором обязательно приходят в противоречие два определяющих мотива его поведения: мотив желания «хочу» и мотив долженствования «надо». Если мотив желания всегда исходит от самого ребенка, то мотив долженствования чаще иницируется взрослым.

Школа с первых дней ставит перед ребенком целый ряд задач, требующих мобилизации его интеллектуальных и физических сил. Для детей представляют трудности очень многие стороны учебного процесса. Им сложно высиживать урок в одной и той же позе, сложно не отвлекаться и следить за мыслью учителя, сложно делать все время не то, что хочется, а то, что от них требуют, сложно сдерживать и не выражать вслух свои мысли и эмоции, которые проявляются в изобилии. Кроме того, ребята не сразу усваивают новые правила поведения со взрослыми, не сразу признают позицию учителя и устанавливают дистанцию в отношениях с ним и другими взрослыми в школе.

Поэтому необходимо время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению.

Чем успешнее протекает процесс адаптации ребенка к школе, тем выше уровень его эмоционального благополучия. Большое количество отрицательных эмоциональных проявлений могут свидетельствовать о трудностях, испытываемых ребенком, проявлением тревожности. Таким образом, значительное снижение эмоционального благополучия является интегральным индикатором трудности адаптационного процесса для данного ребенка. Причиной эмоционального неблагополучия может быть также перенапряжение, связанное с нарушениями режима отдыха, повышенными требованиями родителей, проблемами в семейном общении, ухудшением состояния здоровья или проблемы взаимоотношения с одноклассниками, учителем. В некоторых случаях у особенно эмоциональных и тревожных детей уже в начале школьного обучения наблюдаются острые эмоциональные реакции, похожие на приступ паники, например, в ситуации, когда учитель обращается к ребенку с вопросом перед классом, или его задирает одноклассник, и т.д. Такая реакция не позволяет проявлять свои способности в полной мере и требует поддержки родителей, педагога, психолога.

ПОМНИТЕ: РЕБЕНОК – ЭТО ЧИСТЫЙ ЛИСТ, КОТОРЫЙ НАМ ПРЕДСТОИТ ЗАПОЛНИТЬ. И ТО ТОГО, КАК МЫ БУДЕМ ЭТО ДЕЛАТЬ, ЗАВИСИТ ОБРАЗ БУДУЩЕЙ ЛИЧНОСТИ.

О чём необходимо помнить родителям

✓ Избегайте чрезмерных требований. Не спрашивайте с ребенка все и сразу. Ваши требования должны соответствовать уровню развития его навыков и познавательных способностей. Не забывайте, что такие важные и нужные качества, как прилежание, аккуратность, ответственность не формируются сразу. Ребенок пока ещё только учиться управлять собой и организовывать свою деятельность. Не пугайте ребенка трудностями и неудачами в школе, чтобы не воспитать в нем ненужную неуверенность в себе.

✓ Предоставьте ребенку право на ошибку. Каждый человек время от времени ошибается, и ребенок здесь не является исключением. Важно, чтобы он не боялся ошибок, а умел их исправить. В противном случае у ребенка сформируется убеждение, что он ничего не может.

✓ Помогая ребенку выполнять задание, не вмешивайтесь во все, что он делает. Дайте ему возможность добиться выполнения задания самостоятельно.

✓ Приучайте ребенка содержать в порядке свои вещи и школьные принадлежности.

✓ Хорошие манеры ребенка — зеркало семейных отношений.

«Спасибо», «Извините», «Можно ли мне...», обращение к взрослому на «Вы», должны войти в речь ребенка. Учите ребенка быть вежливым и спокойным в обращении и отношении к людям (и взрослым, и детям).

✓ Приучайте ребенка к самостоятельности в быту и навыкам самообслуживания.

Чем больше ребенок может делать самостоятельно, тем более взрослым и уверенным в своих силах он будет себя чувствовать.

✓ Не пропустите первые трудности в обучении. Обращайте внимание на любые затруднения, особенно если последние становятся систематическими. Все проблемы с учебой, поведением и здоровьем гораздо проще решить в самом начале. Не закрывайте глаза на проблемы, они все равно никуда не уйдут сами!

✓ Читая книжки, обязательно обсуждайте и пересказывайте прочитанное вместе с ребенком; учите его ясно выражать свои мысли. Тогда в школе у ребенка не будет проблем с устными ответами. Когда спрашиваете его о чем-либо, не довольствуйтесь ответом «да» или «нет», уточняйте, почему он так думает, помогайте довести свою мысль до конца. Приучайте последовательно рассказывать о произошедших событиях и анализировать их.

✓ Обязательно соблюдайте режим дня и прогулок! От этого зависит здоровье Вашего ребенка, а значит и его способность лучше и проще усваивать учебный материал!

✓ Не забывайте, что ребенок еще несколько лет будет продолжать играть (особенно это касается 6-леток). Ничего страшного в этом нет. Наоборот, в игре ребенок тоже учится. Лучше поиграйте вместе с ним и в процессе выучите какие-нибудь понятия (например: левый – правый).

✓ Ограничьте время нахождения Вашего ребёнка за телевизором и компьютером до 1 часа в день. Родители ошибочно полагают, что времяпрепровождение перед телевизором и за компьютером являются отдыхом или разгрузкой после напряжённого дня. Оба этих занятия действуют возбуждающе на неокрепшую нервную систему ребёнка, в свою очередь, провоцируя повышенную утомляемость, двигательную активность, перевозбуждение, раздражительность и др.

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ:

<http://festival.1september.ru/articles/588078/>

<http://www.interpuziki.ru/roditeljam>

http://adalin.mospsy.ru/1_03_00/10301115.shtml

<http://festival.1september.ru/articles/600166/>

http://pedlib.ru/Books/1/0247/1_0247-175.shtml



2015 ГОД