

Развитие эмоционально – волевой сферы – один из важнейших компонентов готовности к школе



Эмоциональная сфера младших школьников характеризуется:

1. Легкой отзывчивостью на происходящие события и окрашенностью восприятия, воображения, умственной и физической деятельности эмоциями;
2. Непосредственностью и откровенностью выражения своих переживаний – радости, печали, страха, удовольствия или неудовольствия;
3. Готовностью к аффекту страха;
4. Эмоциональной неустойчивостью, частой сменой

настроений, склонностью к кратковременным и бурным аффектам.

Эмоциогенными факторами для первоклассников являются не только игры и общение со сверстниками, но и успехи в учебе и оценка этих успехов учителем и одноклассниками, что приводит к неадекватным ответным реакциям младших школьников. Исключение составляют базовые эмоции страха и радости, в отношении которых у детей этого возраста уже имеются четкие представления, которые они могут выразить вербально.

Психологи возрастной нормой эмоциональной жизни младшего школьника считают оптимистичное, бодрое, радостное настроение. В это время нарастает также индивидуальность в выражении эмоций: выявляются эмоционально аффектированные дети и дети с вялым выражением чувств.

Эмоционально стабильным детям учеба дается легче, и они дольше сохраняют положительное отношение к ней. У детей с высоким уровнем тревожности, повышенной эмоциональной чувствительностью и моторно-расторможенных часто наблюдается отрицательное отношение к учебному труду, учителю и его требованиям.

На развитие эмоциональной сферы первоклассника влияют особенности семейного воспитания, отношение окружающих к ребенку, уровень его самооценки, психологический климат в классе.

Семья является одним из важнейших факторов, влияющих на эмоциональную сферу. Однако нельзя не учитывать, что порой эмоциональный стресс у детей провоцируют педагоги, сами того не желая и не осознавая. Они требуют такого поведения и уровня успеваемости, которые для некоторых являются непосильными. Игнорирование со стороны учителя индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка может быть причиной негативных психических состояний учащегося, школьных фобий, когда ребенок боится идти в школу, отвечать у доски.

Для формирования **эмоциональной стабильности ребенка** важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. Эти упражнения можно использовать в профилактических целях в периоды повышенной нагрузки, когда наше психологическое состояние становится особенно уязвимым. С их помощью повышается стрессоустойчивость и сохраняется спокойное и бодрое расположение духа. Можно использовать релаксационные техники и по необходимости – время от времени – например, в конце дня, когда усталость

приводит к перевозбуждению и трудно заснуть, или перед ответственным мероприятием, или в момент, когда мы охвачены отрицательными эмоциями – страхом или гневом. Но, конечно, результат будет лучше, если у человека есть опыт регулярного применения подобных упражнений.

Многие релаксационные упражнения очень просты, а главное – абсолютно безвредны.

Упражнение «Ленивая кошечка»

- Поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как кошечка. Почувствуйте, как тянется тело. Затем резко опустите руки вниз, одновременно на выдохе произнося звук «а!». Также повторите упражнение несколько раз. Эффект этих упражнений – в успокоении и избавлении от напряжения.

Упражнение " Лимон"

- Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.

- Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука.

- Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку.

Выполните это же упражнение левой рукой.

Выполнение упражнения с детьми может сопровождаться следующим стихотворением-инструкцией:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Регулярное выполнение упражнений на расслабление помогает возбужденным, беспокойным детям постепенно стать более уравновешенными, внимательными и терпеливыми; заторможенные и скованные дети могут приобрести уверенность и бодрость.

Доброжелательное и понимающее общение, подвижные и интеллектуальные игры, упражнения, лепка, конструирование, рисование, аппликация, моделирование, чтение, просмотр и обсуждение сказок, музыка и посильная трудовая деятельность поможет ребёнку психологически осознать себя, увидеть своё «Я» и принять себя в окружающем мире.

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ:

1. <http://festival.1september.ru/articles/618694/>

- Волевая готовность ребенка к школе;

2. <http://www.maam.ru/detskijasad/yemocionalno-volevoe-razvitie-neobhodimoe-uslovie-stanovlenija-proizvolnogo-povedenija-buduschego-pervoklasnika.html>

- Эмоционально-волевое развитие -
необходимое условие становления
произвольного поведения будущего
первоклассника

3. <http://www.r-vmeste.ru/pochemuchki/PSIHOLOGICHESKIJ-PORTRET-PERVOKLASSNIKA.html>

- Психологический портрет первоклассника

