**СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ В ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА»**

(для родителей (законных представителей) учащихся 1-4 х классов).

Артеменко Ольга Сергеевна,

учитель начальных классов

ГУО «Средняя школа имени В.О.Криштопенко п.Крупский»

**Цель:** формирование эмоциональной культуры законных представителей учащихся как составной части психолого-педагогической компетентности.

**Задачи:**

создать условия для развития психолого-педагогической компетентности законных представителей несовершеннолетних в вопросах влияния эмоций на жизнь человека;

расширить представление родителей (законных представителей) об особенностях эмоциональной сферы младших школьников, о роли положительных эмоций в развитии ребёнка, успешности в обучении;

содействовать развитию коммуникативных навыков при общении с детьми;

способствовать приобретению родителями (законными представителями) практических знаний по развитию эмоций у учащихся.

**Форма проведения:** собрание-исследование.

**Подготовительная работа:** составление детьми кластера «Счастье – это …», анкетирование «Моё эмоциональное состояние в школе».

**Оборудование:** индивидуальные рабочие листы, работы учащихся, ассоциативные карты, маркеры.

**Ход мероприятия:**

1. **Организационно мотивационный этап.**

- Здравствуйте, уважаемые родители. Рада приветствовать Вас на нашем мероприятии, надеюсь на искренние общение и позитивные эмоции.

Начать нашу встречу хочу с фразы, сказанную одним из героев фильма «Доживём до понедельника»: «Счастье – это когда тебя понимают». Поднимите руку те, кто согласен с этой фразой. А теперь те, кто хочет, чтобы счастливы были Ваши дети. А сейчас постарайтесь ответить на вопрос, всегда ли Вы понимаете своих детей, их чувства и эмоции?

Предлагаю провести эксперимент и проверить, насколько точно мы понимаем друг друга, своих детей.

На белом листе записано ключевое слово – счастье, это эмоциональное состояние к которому стремится каждый человек. Допишите на листе слова, которые для Вас являются обязательными компонентами счастья.

|  |
| --- |
| *Фотография 1.*  *D:\Работа\1 класс\2022-2023 1 класс\Родительский университете\универ счасть5.jpg* |

А теперь сравните свои работы с работами Ваших детей.

|  |  |
| --- | --- |
| D:\Работа\1 класс\2022-2023 1 класс\Родительский университете\универ 3.jpg*Фотография 2.* | *Фотография 3.*  D:\Работа\1 класс\2022-2023 1 класс\Родительский университете\универ 2.jpg |

*Организация совместного обсуждения по вопросам.*

- Есть ли совпадения в Ваших представлениях о счастье?

- Достаточно ли велик процент совпадений (более половины)?

- Сделали ли Вы открытия для себя в процессе изучения кластера своего ребёнка?

- Что Вас удивило/обрадовало/огорчило? *(этот вопрос можно оставить без обязательного озвучивания ответов на него, для размышления или для индивидуальной консультации)*.

На данном этапе мы рассмотрели только одно эмоциональное состояние и уже возникли вопросы и разногласия в понимании его значения для каждого человека.

1. **Операционно-деятельностный этап.**

- Предлагаю наш родительский университет провести в форме исследования, чтобы понять, как влияют эмоции на жизнь ребенка, его успешность в обучении и что можем сделать мы, родители, чтобы улучшить эмоциональное состояние детей.

выдвинуть гипотезу и подтвердить её или опровергнуть в процессе обсуждения, ответов на вопросы.

**Гипотеза:** итак, предположим, что положительные эмоции оказывают позитивное влияние на жизнь школьника.

**Объект:** эмоции человека.

**Предмет:** влияние эмоций на различные сферы жизни школьника.

**Актуальность:** очень важно развивать в себе умение понимать свои чувства и видеть чужие, а также уметь находить нужную форму для их выражения. Не менее важно знать, какие эмоции отрицательно отражаются на нашей жизнедеятельности и стараться их избегать.

- Результаты своей работы будем фиксировать на индивидуальном рабочем листе «Исследование эмоций» *(приложение 1).*

**Вопрос №1**. Эмоции. Что это?

Давайте разберём значение основных понятий нашей темы.

*Таблица 1.*

|  |  |
| --- | --- |
| Эмоции – | непосредственные переживания какой-либо эмоции, кратковременны и связаны с ситуацией, которая их вызвала. |
| Эмоциональные реакции – | психический процесс, который отражает личное отношение человека к различным ситуациям |
| Эмоциональное состояние – | сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач. |
| Эмоциональный интеллект – | состояние значительно длительнее и устойчивее по сравнению с эмоциональными реакциями. |

Внимательно прочитайте и соотнесите понятие и его определение при помощи стрелок. Сравните свой выбор с результатом на доске.

*Таблица 2.*

|  |  |
| --- | --- |
| стрелка PNG рисунок, картинки и пнг прозрачный для бесплатной загрузки |  Pngtreeстрелка PNG рисунок, картинки и пнг прозрачный для бесплатной загрузки |  PngtreeЭмоции – | непосредственные переживания какой-либо эмоции, кратковременны и связаны с ситуацией, которая их вызвала. |
| Эмоциональные реакции – | психический процесс, который отражает личное отношение человека к различным ситуациям |
| стрелка PNG рисунок, картинки и пнг прозрачный для бесплатной загрузки |  Pngtreeстрелка PNG рисунок, картинки и пнг прозрачный для бесплатной загрузки |  PngtreeЭмоциональное состояние – | сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач. |
| Эмоциональный интеллект – | состояние значительно длительнее и устойчивее по сравнению с эмоциональными реакциями. |

Теперь, когда мы можем ориентироваться в понятийном аппарате, давайте попробуем определить, какие же виды эмоций, могут испытывать наши дети. Для этого заполним схему, используя слова для справок.

***Работа в группах.***

*Первая группа выписывает положительные эмоции, вторая – отрицательные, третья – нейтральные.*

*Каждая группа представляет результаты своей работы.*

**Слова для справок:** удовольствие, восторг, радость, уверенность, симпатия, любовь, нежность, блаженство, злорадство, месть, горе, тревога, тоска, страх, отчаянье, гнев, любопытство, изумление, безразличие.

|  |
| --- |
| **ВИДЫ ЭМОЦИЙ**  стрелка, большой, три пути значок в Outline Icons  **положительные**  **отрицательные**  **нейтральные** |

- Благодаря Вашей совместной работе, мы теперь точно можем определить, какой вид эмоций испытывает ребёнок, а значит, сможем правильно среагировать и при необходимости помочь справиться с проблемной ситуацией.

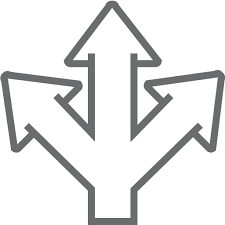
В процессе исследовании мы ответили на первый вопрос. **Узнали, что такое эмоции, эмоциональное состояние и определили какие виды эмоций бывают (***фиксация ответа на доске***).**

**Вопрос №2. Оказывают ли положительные эмоции влияние на жизнь школьника?**

- Эмоциональное развитие ребенка происходит постепенно в общении с окружающими людьми и в процессе различных видов деятельности – игры, учения, труда. Эмоциональная жизнь младшего школьника формирует взаимоотношения с учителем, процесс учения, отношения в семье с родителями, отношение с одноклассниками и положение в коллективе.

**РЕБЁНОК**

**(ЕГО ЭМОЦИИ)**



**ОДНОКЛАССНИКИ**

**(ПОЛОЖЕНИЕ**

**В КОЛЛЕКТИВЕ)**

**РОДИТЕЛИ**

**(ЗАКОННЫЕ**

**ПРЕДСТАВИТЕЛИ)**

**УЧИТЕЛЬ**

**(ПРОЦЕСС УЧЕНИЯ)**

Младшие школьники отличаются повышенной эмоциональностью. Их восприятие, наблюдение, воображение, умственная деятельность окрашены сильными переживаниями. Дети еще не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их проявления. Они очень непосредственны и откровенны в выражениях радости, горя, печали, страха, удовольствия или неудовольствия.

Младшие школьники отличаются эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроения, склонностью к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха (по Е.П. Ильину).

Важными факторами для школьников этого возраста являются не только игры и общение, но и успехи или неудачи в учебе, оценки учебной деятельности (учителем, сверстниками, родителями). Собственные эмоции, а также чувства других людей слабо осознаются ими. Мимика других людей воспринимается ими часто неверно, что приводит к неадекватным реакциям при обращении к ним окружающих.

Учитывая все озвученные факторы, очень важно способствовать созданию положительного настроя у ребёнка уже с самого начала дня, перед приходом в школу.

Попробуйте вспомнить утро, перед тем как ребёнок идёт в школу. Какие эмоции преобладают в это время?

*Ответы родителей.*

Можно ли эти эмоции изменить, при необходимости, или усовершенствовать? Как формировать положительные эмоции уже в начале дня? С чего начать?

*Совместное обсуждение.*

На своём индивидуальном рабочем листе запишите выражения:

**№ 1 Запрещённые**, на ваш взгляд, в общении с ребёнком в семье;

**№ 2 Рекомендуемые** и желательные в общении с ребёнком в семье.

*Родители работают индивидуально на листах.*

Сравните выражения, записанные вами, с теми, которые представлены психологами.

**Не рекомендуется** употреблять выражения:

* Я сотни раз тебе говорил ...
* Сколько раз надо повторять...
* О чём ты только думаешь...
* Неужели тебе трудно запомнить, что...
* Ты такой же, как и твой, (твоя) ...
* Отстань, некогда мне...
* А вот Машенька со второго подъезда...
* Почему мой ребенок такой...

**Рекомендуется** употреблять выражения:

* Ты у меня такой умный, красивый и т.д.
* Как хорошо, что у меня есть ты.
* Ты у меня молодец.
* Я очень тебя люблю.
* Как ты хорошо это сделал, это у тебя хорошо получается.
* Если бы не ты, я бы с этим сама так быстро не справилась (помощь по дому).
* Спасибо тебе за поддержку.

**Ритуалы, которые нравятся детям:**

* Перед уходом в школу ребенка обнять и поцеловать.
* Придя из школы, ребенок хочет, чтобы выслушали его рассказ о школьной жизни, услышать мнение родителей и совет.
* Все дети очень любят посидеть рядом с мамой и папой.
* На ночь быть заботливо укрытым.

**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

Человеку необходимо, чтобы его любили, понимали, признавали, слышали; чтобы он мог реализовать свои возможности и осуществить свою мечту, чувствовать себя нужным.

Ребенок счастлив тогда, когда он окружен вниманием, заботой любящих его людей. При таких условиях в его поведении будут преобладать положительные эмоции, он будет смело идти по жизни. Огромное влияние оказывает на ребенка психологическая обстановка, в которой он находится, живет и развивается, эмоциональная атмосфера в семье. Соблюдение рекомендаций психолога будет положительно влиять на развитие эмоционально-волевой сферы учащегося. Способствовать формированию положительного эмоционального фона у Вашего младшего школьника, а значит положительно влиять на его обучение.

Вот мы и ответили на **второй вопрос**. Безусловно, **положительные эмоции оказывают влияние на жизнь младшего школьника. Причём спектр этого влияния очень многогранен (***фиксация ответа на доске***).**

Кроме эмоционального воздействия семьи на ребёнка, большое значение имеет и сам процесс обучения, учитель, одноклассники. Чтобы узнать реальные эмоции учащихся, связанные с процессом обучения и школьным окружением, детям было предложено заполнить анкету «Моё настроение в школе». Предлагаю внимательно изучить её результаты.

*Рассмотрение анкет и обсуждение.*

*Фотография 4*

Как Вы уже заметили, большинство ребят испытывают положительные эмоции в процессе обучения и взаимодействия с учителем и одноклассниками. Проанализировав ответы детей, я получила возможность скорректировать свою деятельность и принять дополнительные меры по вовлечению ребят, испытывающих нейтральное или негативное отношение к учёбе, в учебную деятельность и межличностное общение.

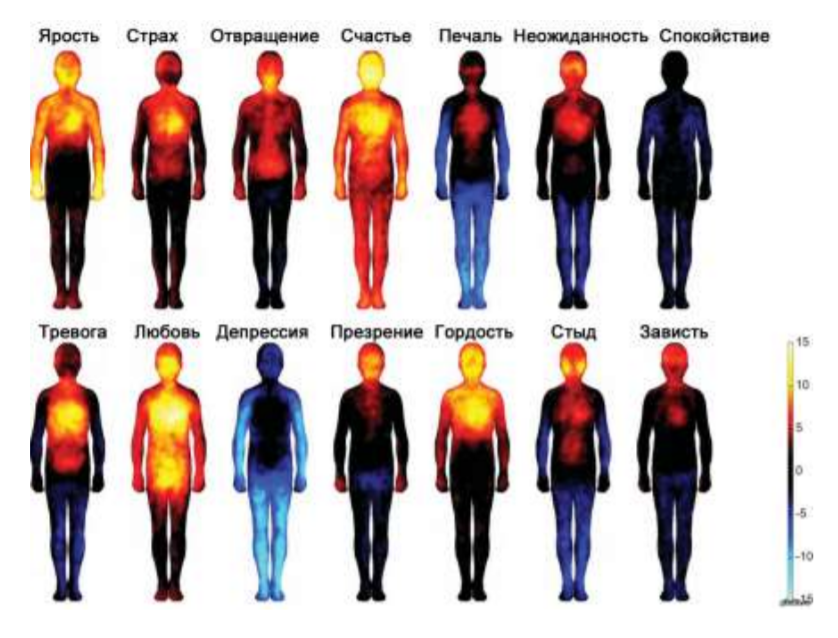
У нас остался ещё один вопрос.

**Вопрос №3. Могут ли взрослые (родитель + учитель) способствовать формированию эмоционального интеллекта у младшего школьника?**

По мнению И.Н. Αндреевой, развитие эмоционального интеллекта зависит от условий общения в семье, эмоционального опыта, сформированного в процессе эмоционального контакта с родителями. Условием для развития эмоционального интеллекта у младших школьников выступает благоприятная атмосфера в семье [1]. Отметим, что изучение эмоционального интеллекта очень актуально для личностного и профессионального роста человека. Эмоции включены в любую деятельность, способны влиять на нее. Из этого следует, что для гармоничного личностного развития необходимо обладать высоким уровнем эмоционального интеллекта, уметь распознавать разные эмоциональные проявления, а также контролировать их. Эмоциональный интеллект развивается всю жизнь, однако его интенсивное развитие приходится на период детства, в частности *младший школьный возраст*.

Посмотрите на фотографии людей, сделанные с помощью тепловизора. Удивительно, как температура тела реагирует на наши эмоциональные состояния. На картинке всего 14 разных примеров эмоций, но психологи выделили целых 80 эмоций, которые способен испытывать человек! [5].

*Рисунок 1*



Все ли эти 80 эмоций вы можете осознать и прочувствовать в полной мере? Наверное, нет. Процессом формирования эмоционального интеллекта необходимо заниматься целенаправленно.

**Способы формирования эмоционального**

**интеллекта**

Осознавайте свои сильные и слабые стороны – умейте их называть, понимать причины, давать направление реализации.

Называйте свои и чужие эмоции – чем больше набор слов, тем выше чувствование. Отвечайте себе на вопрос: «Что я сейчас чувствую?».

Проявляйте наблюдательность, станьте отзывчивы, будьте готовы прийти на помощь тем, кто нуждается.

Уделяйте внимание невербальному языку – мимика, осанка, походка, позы, жестикуляция и прочее.

При неудачах проявляйте благодарность за полученный опыт.

Создавайте себе новые обучающие условия и старайтесь адаптироваться к ним, идите в свой страх, выходите из зоны комфорта.

Научитесь признавать свою вину и при этом старайтесь преодолевать страх перед ошибками. Снижайте перфекционизм.

Проявляйте способность отключаться и переключаться.

Будьте готовы слушать и слышать.

Возьмите за аксиому: если вы не развиваете эмоциональный интеллект у себя, развить его у детей тоже не получится [5]. Только проведя работу над собой, над развитием собственного эмоционального интеллекта, вы сможете помочь Вашему ребёнку (приложение 2, 3).

Сейчас мы нашли ответ **на 3-й вопрос. Мы можем способствовать развитию эмоционального интеллекта наших детей, но сначала необходимо поработать над собой.** *Фиксация ответа на доске***.**

На все вопросы исследования мы ответили, а следовательно, можем подтвердить нашу первоначальную гипотезу. Положительные эмоции оказывают большое влияние на жизнь школьника. А самое главное, мы можем способствовать их формированию, соблюдая советы психолога и постоянно работая над собой.

**III. Рефлексивно-оценочный этап.**

Приём «Ассоциативная карта».

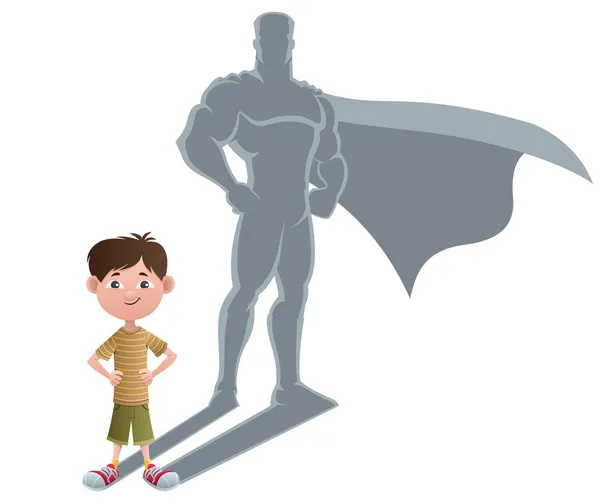
У каждого в руках оказалась ассоциативная карта. Что вы на ней увидели?

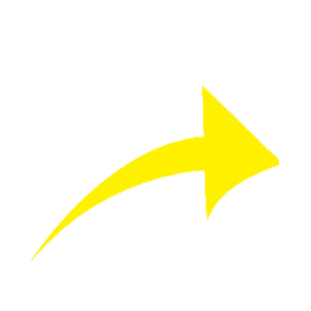
*Рисунок 2. Рисунок 3.*

**

(*Родители предлагают свои варианты восприятия изображения на карте*).

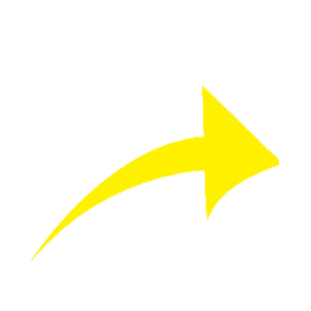
*Рисунок 4. Рисунок 5.*

**

- А на этой карте мы видим нашего ребёнка, нашего ученика, у которого за спиной развивается плащ супер-героя, который твёрдо и уверенно стоит на ногах, который не боится своих чувств и эмоций, а главное умеет их правильно выражать. А помочь ему стать таким супергероем, человеком, наполненным положительными эмоциями, можем только мы с вами. Всё в наших руках.

*Рисунок 6.*

**

**

*Домашние задание для родителей, обязательное для выполнения.*

Проанализируйте, сколько раз в день Вы похвалили своего ребенка (откладывая спички из спичечного коробка в карман, по 1 спичке за 1 поощрение).

Выполните упражнение «Эмоциональное состояние» (Приложение 2).

Посмотрите совместно с детьми мультфильм «Смешарики. Эмоции» и обсудите его [6].

**Рефлексия.**

- Уважаемые родители, совместно с Вашими детьми мы приготовили для вас письма. Прочтите их, пожалуйста.

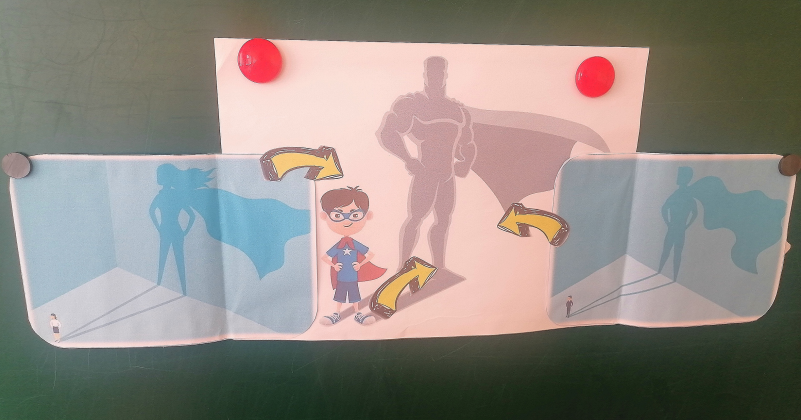
*Рисунок 7.*



Примерный текст письма: «*Мои мама и папа, самые хорошие, добрые, заботливые, умные, интересные, ласковые, красивые, понимающие, трудолюбивые, необычные, сильные, смелые, отзывчивые и т.д.».*

Сейчас вы на себе почувствовали, как же приятно получать положительные эмоции, даже от просто приятных слов. Не жалейте их и для своих детей. У Вас всё обязательно получится, главное начать.

Если наша встреча и её тема получила у вас отклик, совместное общение вызвало положительные эмоции, информация оказалось полезной, вы будете её применять, то разместите свою ассоциативную карту на доске возле изображения супергероя.

*Фотография 5.*

Если тема оказалась неинтересной, а общение вызвало противоречивые чувства, то оставьте карту на столе, а с обратной стороны запишите моменты, которые вызвали затруднения, дискомфорт.

Спасибо за плодотворную совместную работу. Пусть все ваши начинания на пути формирования эмоционального интеллекта увенчаются успехом. Всё только в наших руках, поступках, мыслях и словах!

**Список использованных источников**

1. Андреева, И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2015. – № 5. – С. 57–65.

2. Батурина, И.Г. Влияние детско-родительских отношений на эмоциональное благополучие детей и подростков: методические материалы / И.Г. Батурина. – Витебск: ГУДОВ «ВОИРО», 2020. – 38 с.

3. Погодина, Е. К. Теория и практика социально-педагогической работы с семьей: учебно-метод. пособие / Е.К. Погодина, С.Г. Туболец. – Минск : БГПУ, 2019. – 160 с.

4. Чечет, В.В. Педагогика семейного воспитания: учеб. пособие / В.В. Чечет. – Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2003. – 292 с.

5. Эмоции. Эмоциональное состояние [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rosuchebnik.ru/material/kak-razvit-emotsionalnyy-intellekt-sovety-roditelyam-i-pedagogam/>. – Дата доступа: 09.04.2023.

6. Мультфильм «Смешарики. Эмоции» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=_e0mVPw4C5U>. – Дата доступа: 11.04.2023.