**Как пробуждать добрые чувства?**

Как научить ребенка принимать свои чувства, разбираться в них, красиво и правильно выражать? И как учителю понять эмоциональное состояние ребенка? В этом учащимся и педагогам помогут специальные невербальные техники. Их можно применить и дома – и родителям, и детям такие занятия будут полезны и интересны.

 Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать очень вредно. Следствие таких действий – заболевания сердца, неврозы в старшем возрасте плюс непонимание окружающих, высокая раздражительность, агрессивность, проблемы общения.

 Какие же изменения в эмоциональной сфере происходят в школьном возрасте?

 Младший школьный возраст – это период стабилизации чувств. Ребенок учится сдерживать свои реакции, скрывать переживания, не проявлять их внешне. Например, не плачет в школе из-за неудачного ответа, так как не хочет прослыть плаксой, или делает вид, что не боится медицинского укола, чтобы ребята не назвали трусом.

 Подростковый возраст характеризуется сильными эмоциональными переживаниями. Это связано, с одной стороны, с физиологическими изменениями, происходящими в организме, а с другой – с общественным становлением подростка, с нередкими конфликтами, возникающими у него в это время с окружающими его взрослыми.

Чувства подростков часто носят эгоцентрический характер, когда особое внимание направлено на собственную личность, на особенности своего организма и психики. В это время у подростков начинают возникать такие чувства, как дружба и любовь. Надо учитывать, что каждый ребенок развивается своеобразно, с присущими только ему особенностями. У каждого своя индивидуальность.

Чувства ребенка необходимо воспитывать, формировать, искореняя отрицательное и закрепляя все положительное. Благоприятное эмоциональное состояние ребенка способствует лучшему усвоению учебного материала школьником и полноценному развитию его личности. Свое эмоциональное состояние ребенок может выразить вербально – с помощью речи, и невербально – с помощью поведения, жестов.

Психологами установлено, что в процессе взаимодействия людей от 60 до 80 процентов коммуникаций осуществляется за счет невербальных средств выражения (позы, жесты, мимика, звуки, интонация) и только 20-40 процентов передается с помощью слов.

У педагогов не всегда есть возможность поговорить с каждым ребенком за день об его эмоциональном состоянии, в этом ему могут помочь невербальные техники эмоционального состояния.

Преимущества использования невербальных техник заключается в том, что каждый ребенок, не стесняясь мнения коллектива и не боясь осуждения, может смело выразить свои чувства. Они помогают преодолеть психологический коммуникативный барьер между детьми.

Невербальные техники учитель может применять на уроке, оценив эмоциональное состояние ребенка, на перемене, используя для этого стенды, карточки, плакаты. Удобнее всего использовать магнитную доску с цветными магнитами и специальные фломастеры.

Все описанные ниже способы определения эмоционального состояния интересны детям и не требуют слишком сложного оборудования. Многое зависит от фантазии педагога. (*Смотрите примеры занятий с детьми*).

Изучая эмоциональное развитие детей, следует обращать внимание на характер чувств, которые переживает ребенок. Преобладают ли такие чувства, как радость, отзывчивость, удовольствие, или же чаще проявляются страх, гнев, грусть, зависть?

Диагностика эмоционального самочувствия учащихся поможет учителю предупредить накопление эмоционального дискомфорта у детей.

Каждый человек имеет право на личную безопасность и неприкосновенность. Чтобы чувствовать себя безопасно, необходимо, чтобы это право уважалось другими людьми.

Задача педагогов – работая с детьми, обеспечить им личную безопасность, оказать помощь и поддержать в сложные для них моменты, обращать внимание на эмоциональный мир ребенка.

Многие взрослые, не говоря уже о детях, не могут описать, что творится в их душе, чем они недовольны. А ведь, если ребенок сможет оценить свое душевное состояние, будет легче и окружающим, и ему самому.

**Невербальные техники эмоционального состояния**

***«Цветок настроения»***

Учащиеся в классе вырезают для себя бумажный цветок с лепестками, лепесток – это день недели, на каждом из них написана дата.

Лепесток закрашивается определенным цветом в зависимости от того, какие чувства ребенок в данный момент испытывает.

Например, *красный -* возбуждение, *зеленый -* радость, *синий -* спокойствие, *фиолетовый* - грусть, *желтый* - обида, *коричневый* - усталость, *черный -* грусть ит.д.

***«Облако настроения»***

Нужна заготовка «облака», например, это может быть контурный рисунок на магнитной доске. Ребенку необходимо определить свое настроение, взяв магнит определенного цвета настроения и прикрепив на «облако». Можно использовать рисунок на ватмане, а вместо магнитов прикреплять цветные звездочки, тоже вырезанные из бумаги.

***«Дерево настроения»***

Новогодняя игрушка соответствует цвету настроения, которую необходимо прикрепить на «ель». Она тоже может быть нарисована на магнитной доске, а «игрушки» - разноцветные магниты.

***«Мишень настроения»***

На магнитной доске рисуется мишень (можно распечатать и прикрепить бумажную мишень, по образцу той, которую используют для стрельбы, и прикрепить ее к магнитной доске). Каждому ребенку выдается «яблоко». Задача ребенка – прикрепить «яблоко» в кольцо мишени, соответствующее его настроению. Чем ближе к центру, тем лучше настроение.

***«Корзина настроений»***

На магнитную доску прикрепляется изображение корзины, дети должны взять подходящий под их настроение и чувства «фрукт» и «положить» его в «корзинку» с помощью магнитика. Например, *апельсин* – веселое, игривое настроение; *яблоко* – хорошее, ровное; *банан* – «я злюсь»; *виноград* – «мне грустно». Вместо «фруктов» можно использовать «*грибы»*, «*цветы»*, «*овощи»*.

***«Ваза настроения»***

Понадобится настоящая ваза и искусственные цветы разных видов и оттенков. Цветок, который ребенок ставит в вазу, символизирует его чувства.

***«Гора настроения»***

Рисуем на магнитной доске контур горы и с помощью магнитов прикрепляем к ней фигурки людей. Чем выше располагается «человек», тем лучше настроение. Те, у которого настроение совсем плохое, прикрепляют «человечка» у подножия «горы».

***«Аквариум настроения»***

Рисуется пустой аквариум с контурами рыбок. Детям предлагается закрасить рыбку цветом своего настроения.

***Техника «Сердечное настроение»***

Дети закрашивают бумажные полоски цветом своего настроения и прикрепляют к основе – сердцу. Например, *красный* цвет – хорошее настроение. Можно надписать заготовленные полоски для каждого ребенка.

|  |
| --- |
|  **Кириллина М.М. «Как пробуждать добрые чувства?»** |
|  Современное состояние учения об эмоциях в психологии и теоретическое развитие этого учения представляют большое своеобразие по сравнению с другими науками. Эмоция образует характер человека, его взгляды на жизнь, отражает эмоциональную жизнь и переживания личности.  Учение об эмоции стало неотъемлемой и центральной частью учения о человеческом характере. Эмоция стала связываться с характерообразующими моментами, т.е. с процессами построения и образования основной психологической структуры личности. Статья посвящена к проблемам эмоциональных переживаний, состояний и изменений в эмоциональной сфере в школьном возрасте. Даны советы по применению своих чувств, описываются рекомендации как разбираться в них и правильно выражать их в определенных ситуациях. В этом учащимся, педагогам и родителям помогут специальные невербальные техники. Такие занятия будут полезны и интересны.  Дается диагностика эмоционального самочувствия учащихся, которая поможет учителю предупредить накопление эмоционального дискомфорта у детей, преодолеть психологический коммуникативный барьер. | **Ключевые слова:**эмоциональное состояние, специальные невербальные техники, неврозы, эгоцентрический характер, жесты, позы, мимика, звуки, интонация, психологический коммуникативный барьер, характер чувств, эмоциональный дискомфорт, личная безопасность и неприкосновенность. |