МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ «ПОВЕДЕНИЕ УЧИТЕЛЯ В ТРУДНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ»

Эмоции – это часть психики каждого человека. Эмоция – это индивидуальная реакция организма на внешний объект, ситуацию, отражающая значимость предметов и явлений и побуждающая к определенному действию. Эмоции – это результат взаимодействия целой сети структур мозга. Важно помнить, что управлять эмоциями не всегда возможно! Чтобы помочь детям научиться управлять и контролировать свои эмоции, их нужно научиться осознавать и принимать, как часть жизни. Отсюда следуют рекомендации для педагогов:

1. Не учите детей подавлять эмоции, надо их научить осознавать, называть и правильно направлять, проявлять свои чувства.
2. Эмоции рождаются в процессе взаимодействия с окружающим миром. Необходимо научить ребенка адекватным формам реагирования на те, или иные ситуации или явления внешней среды.
3. Не надо ограждать ребенка от отрицательных переживаний. Невозможно избежать негатива в повседневной жизни, и искусственное создание "тепличных условий" лишь на короткий период снимает проблему, а через некоторое время она проявится более остро. Нужно учитывать не просто модальность эмоций (отрицательные или положительные), а, прежде всего, их интенсивность.
4. Чувства ребенка нельзя оценивать, невозможно требовать, чтобы он не переживал того, что переживает. Как правило, бурные аффективные реакции — это результат длительного сдерживания эмоций.

Рекомендации для работы с тревожными детьми. Как помочь тревожному ребенку?

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируете образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.

Как помочь застенчивому ребенку?

1. Выражайте безусловное расположение ребенку.
2. Общайтесь с ребенком доброжелательным тоном.
3. Чаще поощряйте застенчивого и не самостоятельного ребенка. Поощряйте не толькопроявление способностей и знаний, но также эмоций и чувств.
4. Всегда сами предлагайте помощь ребенку, так как он сам не всегда способен ее попросить.
5. Заранее разъясните ребенку новую ситуацию, и что от него требуется, так как застенчивые дети тревожны в непредсказуемых положениях.
6. Позволяйте ребенку делать ошибки. Учите его идти на разумный риск и переносить поражения. Учите тому, что неудача — это либо неправильно выбранная цель, либо неправильно выбранное средство.

7. Помогите застенчивым и не самостоятельным найти и оценить в себе все то, что есть в них хорошего, приучая принимать похвалу без излишнего смущения.
8. Не предъявляйте ребенку требований, не адекватных его возможностям.
9. Помните, что застенчивому ребенку необходима стабильность во всем, ибо любые изменения для них крайне болезненны.

Как помочь ребенку справиться с сильными негативными эмоциями?

Первый шаг. Педагог понимает и принимает свои эмоции в текущей ситуации и в целом. Для чего это нужно? Не понимая своих эмоций – невозможно распознать эмоции ребенка. Отсутствие управления своими эмоции может помешать услышать ребенка и научить его владеть собой. Нужно честно ответить самому себе: «Что я сейчас чувствую? Почему?»

Второй шаг. Учитель озвучивает ребенку его эмоции – т.е. умеет разглядеть под внешне нежелательным поведением ребенка внутреннюю причину. Здесь дается название эмоции, но только без осуждения. Например, «Я вижу, что ты грустишь» или «Я заметила, ты злишься».

Важный момент: нужно позволить ребенку испытывать любые (!) эмоции, понимая их естественность в той ли иной ситуации. Нельзя запрещать ребенку чувствовать отрицательные эмоции – тем самым вы не устраните их, а лишь загоните вглубь. Они станут менее или вовсе не осознаваемы, а, следовательно, не управляемы. Называние и принятие эмоции – обязательный этап к контролю над ней.

Третий шаг. После того как вы признали наличие этой эмоции, выслушали ребенка (а тем самым уже частично облегчили его состояние), необходимо переходить к выражению этой эмоции. Здесь важно установить допустимые границы ее выражения. Т.е. рассказать ребенку как в обществе принято выражать свое недовольство, грусть, злость, что делать со страхом или гневом. Объяснить, каковы могут быть последствия в случае иного поведения. Или же обсудить какие действия можно предпринять для устранения причин этой негативной эмоции.

Не нужно предлагать ребенку готовое решение – оно должно родиться в ходе доверительного и уважительного диалога между взрослым и ребенком. Никаких оскорблений, унижений, ущемления достоинства ребенка быть не должно, иначе ваши слова не достигнут своей цели. Но будет воздвигнута стена между вами и ребенком, которая, во-первых, разрушит взаимное доверие, во-вторых, понизит самооценку и уверенность ребенка.