

## **Как сохранить психическое здоровье: работа с младшими школьниками**

**Л. В. Челек,**

учитель начальных классов категории

Одна из задач образовательного процесса – обеспечение душевного здоровья каждого ребенка и его эмоционального благополучия. Ведь любой человек, особенно ребенок с эмоциональными проблемами, не способен ни усваивать знания, ни полноценно творить, ни полноценно общаться.

Существует три аспекта сущности здоровья, иными словами три вида здоровья: генетическое, физическое и духовное. Генетическое здоровье является единственной основой и главным условием физического и психического здоровья. Условие: отсутствие неблагоприятных воздействий на индивидуальное развитие.

Немаловажным компонентом здоровья является эмоциональное – душевное состояние человека.

### **Составляющие эмоционального здоровья:**

- общение и его формы, благоприятный эмоциональный фон и атмосфера доброжелательности на уроках и в школе;
- оптимизация цветового оформления классных комнат (цветотерапия);
- использование на занятиях педагогического приема, называемого «Алгоритм ситуации успеха»;
- психогимнастика.

Психотерапевтическая функция педагога состоит в снятии неблагоприятного состояния ребенка (апатии, злости, раздражительности), достижении психического равновесия, снижении психического накала

(гиперактивности или безразличия) во имя его личностного развития. Каждый из нас мечтает ежечасно, ежеминутно пребывать в хорошем настроении. Но не каждый задумывается, что наше настроение зависит от настроения окружающих нас людей. Порой кажется, что все, кто окружает тебя, думают только о себе. К сожалению, в последнее время можно наблюдать, как взрослые в присутствии детей оскорбительно относятся друг к другу, неадекватно реагируют на слова-замечания, направленные в их адрес. Видя такую картину, ребенок привыкает к такому отношению, ему кажется, что это норма. А ведь в душу ребенка «закладываются семена добра или зла».

Можно с уверенностью утверждать, что дети раннего школьного возраста – зеркальное отражение взрослых. И как важно, чтобы это «зеркало» было чистым, чтобы от взрослого окружения к ребенку исходил свет доброты и человечности. Каждый мечтает стать добрым, счастливым, никто не стремится стать злым, черствым. Но как воспитать маленького человека так, чтобы в результате воспитания увидеть личность, добрую и отзывчивую, личность, которая несет добро в окружающий мир?

Важно, чтобы человеческая душа была наполнена красотой и величием.

Маленький человек учится различать добро и зло. Самый первый учитель для него – это его семья. Слово, сказанное мамой или папой, взаимоотношения в семье – ближайшие ориентиры в поведении ребенка. Психологами установлено: к пяти-шестилетнему возрасту «вчерне» формируется его нравственный облик.

Уже в школу приходит личность со своим характером, своей убежденностью. Очень часто учителю приходится слышать: «А мама сказала, что это так, а папа делает по-другому». Именно в этот период жизни ребенка авторитет и влияние родителей безграничны. Поэтому необходимо в семье каждый час всем образом жизни формировать в детской душе доброту.

Успех этой трудной задачи во многом зависит от правильного представления о доброте. С первых дней пребывания ребенка в школе, на

учителя ложится основная задача – формирование добрых качеств в каждом ученике. Ребенка можно сравнить с зернышком, которое бросают в землю, потом ухаживают за ростком-саженцем и только через много-много лет собирают душистые плоды. Как важно с первых учебных дней заинтересовать, увлечь ребенка, окружить его заботой и вниманием, научить поддерживать теплые взаимоотношения со сверстниками и учителем. Важно, чтобы каждый человек чувствовал себя нужным, чтобы он научился дарить свою доброту и заботу окружающему миру.

С чего же начать?

Самый первый путь – научиться дарить теплоту своего сердца, которая проявляется в улыбке. Главное, чтобы улыбка эта была душевной, сердечной, искренней. Ведь душа, сердце, доброта – единое целое. Добрая душа, доброе сердце, душевный, сердечный, добрый человек – понятия, которые отдельно друг от друга не могут существовать.

Вежливость, отзывчивость, приветливость, доброта – составляющие хорошего настроения. А бодрое настроение – это лекарство от болезней и недугов.

Мы все хотим, чтобы наши воспитанники росли здоровыми. Хотим, чтобы общение с ними приносило всем радость и счастье. Сделать это совсем не просто. И сколько надо приложить усилия, терпения, чтобы привить ребятам потребность быть отзывчивыми и коммуникабельными, стремление не на словах, а на деле сочувствовать другим, поддерживать людей в трудную минуту.

Основной структурной единицей образовательного процесса является урок, от построения которого зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Прочитанный рассказ, выученное стихотворение, выражение своего суждения: одобрение или осуждение, переживание, сочувствие – все это способствует формированию положительных нравственных качеств. С уверенностью можно сказать, что ученик, у которого на глазах проступают слезы во время слушания рассказа,

в котором повествуется о черствости души человека в отношении к природе, никогда не делает зла, не обидит слабого.

Жила в лесу дикая яблонька...  
И любила яблоня маленького мальчика,  
И мальчик каждый день прибегал к яблоне....  
И когда мальчик уставал,  
Он засыпал в тени ее ветвей  
И яблоня была счастлива...  
И тогда мальчик спилил ствол,  
И сделал из него лодку,  
И уплыл далеко-далеко,  
И яблоня была счастлива...  
– Ну что ж, – сказала яблоня,  
Старый пенёк для этого как раз и годится.  
Иди сюда, мальчик, садись и отдыхай.  
И яблоня была счастлива.

При первичном ознакомлении – экспромте («читаю – слушаю») ставим цель – «породить чувство», «оставить в душе след», «запасть в душу». Дети делятся своими мыслями и чувствами. Вот некоторые из них:

– Чувства печальные и грустные, потому что мальчик забыл о самом главном.

– Я чувствую грусть и сожаление от того, что мальчик так поступал. Он думал о том, чтобы в первую очередь хорошо было только ему.

– Счастья всегда хотел мальчик, а настоящее счастье было у яблони, потому что она отдала мальчику все до конца, сама страдала и была счастлива.

Первые детские отзывы становятся «дневником» наблюдений за эмоциональными проявлениями учеников. По выражению детских понимающих лиц и взволнованным взглядам видно, что, слушая рассказ, дети глубоко сопереживают и сочувствуют его персонажам. Приятно, что у

некоторых ребят появляются «добрые слезы» сочувствия и сострадания. Подмечено: перед нами не простая, обыкновенная сказка, а правдивая история, горькая действительность нашей жизни.

С самого раннего детства ребенок знает, что такое «больно» самому себе. На основе этого постепенно формируются детские взгляды и убеждения по отношению ко всему живому. Простой пример: идет ребенок с мамой и видит: огромная собака мчится на маленького беззащитного котенка. «Мама, но ведь котенок маленький и ему будет больно!». Такие жизненные ситуации дают начало зарождению в детской душе добрых начал, а именно – сострадания, переживания, жалости к окружающему. На всех без исключения уроках ведется работа по привитию положительных качеств ученикам. Так, на уроках литературного чтения знакомимся с **рассказом Н. Гарина-Михайловского «Тема и Жучка»**. Анализируем, приходим к выводу – «не оставил Тема в беде Жучку. Мальчик маленький, но дело его большое – доброе, а значит, и сердце, и душа у маленького Темы добрая. Значит, и сам он – Добрый человек».

В ходе работы над произведением учащиеся сочиняют *миниатюры «Мечта доброго человека»*.

Приведем некоторые из них.

«Жил-был один Добрый человек. Обо всех он заботился, беспокоился. Всем близким хотел сделать щедрый подарок. Люди говорили: «У него золотое сердце». И была у этого человека одна мечта – сделать всех людей счастливыми, чтобы они жили в дружбе».

«Проснулось золотое солнышко. Улыбнулось всем: зверям, птицам, людям. Весь день освещало поля, леса и горы. Всех радовало красотой и улыбкой. Я хочу, чтобы люди тоже дарили тепло своей души природе через свои добрые поступки».

«Доброта – это «магнит, который притягивает к себе хорошие слова. Слово – это живое существо, которое, как и человек, способно радоваться и грустить, обижаться, упрячиться».

Доброта – это язык, на котором немые могут говорить и который глухие могут слышать (К. Боуви). Защитить, помочь, обогреть, утешить, уберечь – вот стремление доброго человека. Очень важно эти добрые начала воспитывать с самого раннего детства. Если они развиты – человек живет осмысленно во имя жизни, так как он всегда способствует ее торжеству. К доброму человеку всегда тянутся люди.

Как известно, в семье заботятся друг о друге все. Значит, и мы должны уважать интересы и взгляды каждого, уметь прощать, учиться помогать друг другу, разрешать конфликты мирно, никого не обижая. Секрет доброты состоит в том, что без этой фундаментальной основы всего создаваемого на Земле результаты не принесут пользы ни тому, кто делает добро, ни тому, для кого оно делается. Можно назвать это добрым началом, можно говорить об идее добра, которая должна пронизывать все свершения. И доброжелательность, и добродушие, и добросердечность – все, чего так не хватает в нашей современной жизни, происходит от корня добро.

В. А. Сухомлинскому принадлежат слова: «Слияние надо и трудно – это путь настоящего человека». Сегодня эти слова стали для нас жизненным законом и формулируются так: «Даже в море неудач можно найти островок успешности, на котором можно задержаться».

Успех необходим маленькому человеку! Он рождает радость, а это фон для нормализации и активизации всех функциональных систем жизнедеятельности, верный путь к здоровью.

Такая модель взаимоотношений обеспечивает полноценное психическое и физическое развитие детей, учит их учиться, сотрудничать в коллективе. Вместе с ребятами мы поднимаемся на вершину горы, под названием «Успех». А помогают нам в этом 7 ступенек:

- ✓ **Доверие** – первое условие для движения к знаниям.
- ✓ **Вера** – без нее нельзя жить.
- ✓ **Любовь** – она преображает маленького человека.

✓ **Красота** – она зажигает сердца, наполняет их радостью и счастьем. Каждому человеку нравится, когда его любят, прощают, помогают преодолеть трудности.

✓ **Трудолюбие** – оно развивает как меня, так и моих воспитанников, способствует процессу творчества.

✓ **Творчество** – это украшение любой работы, главный способ совершенствования труда.

✓ **Сотрудничество** – сплоченность и единство неповторимых индивидуальностей моих учеников.

«Хорошо себя вести – это благородно, но учить других, как себя хорошо вести, – это еще благороднее» (Марк Твен).

Попробуем дарить свое хорошее настроение не абстрактным учащимся, а вполне конкретным Сашам, Олям, Колям и Настям, чтобы они почувствовали, что о них думают, об их интересах заботятся, и, может быть, тогда сами ученики станут дарить добро окружающим их людям.

Вспомним золотое правило поведения: «относитесь к людям так, как бы вы хотели, чтобы относились к вам». Давайте не забывать его и будем дарить друг другу тепло своих сердец. И может, быть тогда мы сохраним эмоциональное здоровье себе и окружающим нас людям.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Фрагмент родительского собрания

#### «Здоровая семья – здоровый ребенок»

#### БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ»

В начале блока проводится тренинг: необходимо назвать положительные качества игрушки, отрицательные – стула.

*Обсуждение.*

Предлагается аудиозапись с ответами детей на вопрос: «Какой я?» (например, я – добрый, красивый, умный и т. д.)

*Общение с родителями.*

После прослушивания магнитофонной записи родители должны ответить на вопрос о мотивах выбора ребенком прилагательных, которые обозначают положительные и отрицательные качества.

В разговоре о человеческих эмоциях обращается внимание на эмоции, которые стимулируют развитие неврозов, разрушают здоровье ребенка. Это эмоции разрушения – гнев, злоба, агрессия и эмоции страдания – боль, страх, обида. Наблюдая за детьми, приходится констатировать, что эмоции страдания и эмоции разрушения им ближе, чем эмоции радости и добра.

После обмена мнениями открывается доска, на которой изображена схема, где обозначены негативные проявления эмоций.

#### **Родительский тренинг**

1. Приведите примеры ситуаций из вашей жизни, связанные с отрицательными и положительными эмоциями.

2. На листочках бумаги запишите выражения, которые, на ваш взгляд, не рекомендуется использовать в общении с ребёнком (1 группа) и рекомендуемые (2 группа).

*Обмен информацией.*

**ЗАПРЕЩЕНО:**

- ✓ Я тысячу раз говорил тебе, что...
- ✓ Сколько раз надо повторять...
- ✓ О чем ты только думаешь...
- ✓ Неужели тебе трудно запомнить...
- ✓ Ты такой же...
- ✓ Отстань, мне некогда...
- ✓ Почему Лена такая, а ты – нет...

**РЕКОМЕНДУЕТСЯ:**

- ✓ Ты у меня самый умный...
- ✓ Как хорошо, что у меня есть ты...
- ✓ Ты у меня молодец...
- ✓ Я тебя очень люблю...
- ✓ Как ты хорошо это сделал...
- ✓ Если б не ты, я бы никогда с этим не справился...

**В РОДИТЕЛЬСКИЙ ДНЕВНИК:**

- Принимайте ребенка таким, какой он есть.
- Активно слушайте его переживания, мнения.
- Как можно чаще бывайте с ним, занимайтесь, читайте, играйте.
- Не вмешивайтесь в его занятия, которые ему по плечу.
- Помогайте, когда просит.
- Поддерживайте и отмечайте успехи.
- Разрешайте конфликты мирно.
- Рассказывайте о своих проблемах, делитесь чувствами.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Психологический этюд «Мой путь к доброте»

#### Ход встречи

*Звучит спокойная мелодия. 2 ученика читают отрывок из стихотворения Л. Николаенко «Доброта».*

В доме добрыми делами занята,

Тихо ходит доброта.

Утро доброе у нас,

Добрый день и добрый час,

Добрый вечер, ночь добра,

И откуда спросишь ты,

В доме столько доброты.

**Учитель.** Чтобы по-настоящему утро было добрым, давайте поприветствуем друг друга.

**Форма приветствия – игра «Паутинка».** Сидя в кругу, дети здороваются друг с другом, говоря при этом комплимент. Используем клубок ниток.

- ✓ Вот и получилась у нас паутинка. Может ли она разорваться? Почему?
- ✓ Сегодня мы с вами будем «плести» необычную паутинку – «Паутинку добра». Но сначала выясним, что же такое доброта? Может ли доброта иметь цвет?

#### **Рубрика «Тайна слова»**

Проникаем в тайну слова. Доброта – это ... (высказывания детей по цепочке):

- ✓ Какого цвета доброта?
- ✓ Определяем настроение слова.
- ✓ Ищем слова – родственники.

### ***Минута воображения***

Доброта – это птицы, солнце и т. д.

**Учитель.** Доброта всегда приносит радость окружающим людям. Она, как волшебное лекарство, вылечит от многих недугов. Научиться по-настоящему быть добрым – трудно. У каждого человека свой путь к добру. Попробуйте в графической форме, используя различные рисованные знаки, символы, условные обозначения изобразить свой путь к Доброте. Постарайтесь объяснить содержание своего рисунка-рассказа.

*Ребята выполняют задание и делятся своими впечатлениями.*

### ***Подведение итогов. Рефлексия***

**Учитель.** Подведем итог занятия, опираясь на следующее высказывание:

Добрые сердца – это сады,

Добрые слова – корни,

Добрые мысли – цветы,

Добрые дела – плоды.

Так заботьтесь о своем саде и не позволяйте ему зарастать сорняками, наполняйте его солнечным светом, добрыми словами и добрыми делами.

### Богатство человеческого сердца

– Поговорим?

– О чем?

– О разном и прочем.

– О том, что хорошо и хорошо не очень.

Чего-то знаешь ты, а что-то мне известно. Поговорим?

– Поговорим. Нам будет интересно.

Для серьезного, важного разговора умные собеседники всегда определяют тему. Узнать тему нашей встречи можно, прослушав стихотворение Марка Шехтера.

Немало встречается злого  
В любой человеческой судьбе,  
А скажут лишь доброе слово –  
И легче на сердце тебе.  
Но доброе слово такое  
Не каждый умеет найти,  
Чтоб справиться другу с тоскою,  
Невзгоды осилить в пути.  
Нет доброго слова дороже,  
Заветного слова того.  
Но редко, друзья мои, все же  
Мы вслух произносим его.  
*Обсуждение стихотворения.*

**Учитель.** Можно ли сказать, что доброта – это богатство, которое нужно ежеминутно приумножать?

С давних пор люди знали, что именно в сердце кроются настоящие сокровища и богатства каждого человека. Это чувства любви и дружбы, веры и надежды, радости и красоты, силы и уверенности. Когда эти хорошие и

светлые чувства имеются в сердце человека, то считается, что человек имеет настоящее сокровище, которое приносит ему настоящее счастье. Дома у вас много игрушек и сладостей, а во дворе этого нет. Но вы все равно любите играть во дворе больше, потому что там радостнее и приятнее с друзьями, а когда в сердце радость от чувства дружбы, то не очень-то нужны конфеты, игрушки.

*Слушание и обсуждение рассказа «Черное сердце». («Философия для детей в сказках и рассказах», С. 78 ).*

- Почему рассказ называется «Черное сердце?»

- Как бы вы поступили на месте мальчишки?

- Можно ли сказать, что у мальчишки не было внутри любящего и жалеющего человеческого сердца?

- Как вы думаете, если бы котенка раздавила машина, стал бы мальчишка его жалеть, почувствовал бы он угрызения совести?

***Игра «Волшебные очки».*** Передавая по кругу очки, ученики должны назвать качество, которое привлекает их в добром человеке.

**Учитель.** Путь к Доброте – нелегкий, долгий путь, на котором человека ожидают взлеты и падения, спуски и подъемы. У каждого человека, большого и маленького, свой путь к Доброте.

Я желаю всем сегодня сохранить хорошее настроение.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. Здоровье и счастье ребенка. М., 1989.
  2. Ананьев П.Б. Влияние на здоровье детей основных факторов, формирующих среду обитания. – М., 2000.
  3. Базарный В.Ф. «Влияние современной школы на духовную сферу общества» - Народное образование 9, 2004 г.
  4. Базарный В.Ф. «Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде» – Сергиев Посад, 1995 г.
  
  5. Бирюков С.М. Изучение мотивов учебной деятельности младших школьников // Начальная школа, 1999-№10, с.31-32.
  6. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе. М. М., 2002.
  7. Невский Т. А. Трудный успех. М.: "Просвещение", 1981-126.
  8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М., 2003.
  9. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. - К.: Рад. шк., 1988-272.
  10. Хмельницкая Г.М. Технологии деятельности классного руководителя //Классный руководитель в современной школе. – Гродно.:УО “ТГОИПКиПРРиСО”. – 2001. – С. 1-16.
  11. Щуркова Н.Е. «Классное руководство. Игровые методики» - М., 2001 г.
  12. Энциклопедия психологических тестов. Под ред. А. Карелина. М.: "Издательство АСТ", 1997-300.
- Интернет-ресурсы:
13. Яндекс.Словари»Большая советская энциклопедия.
  14. <http://klasskopilka.ucoz.ru/>
  15. <http://www.p-lib.ru>
  16. <http://www.childpsy.ru/lib/books/>