



Воспитание без крика.
Учёба в радость

Педагог
дополнительного
образования
Новосельцева И.В.

г. Светлый, 2021 г.

Новосельцева
Ирина Викторовна - педагог
дополнительного образования ДШИ г.Светлого с 2017 г.

Марафоны:

- Онлайн-школа «Мамазонка» - марафон психолога по детско-родительским отношениям Карины Рихтере
- Проект «Академия целостного образования» – марафон Ольги Бологовой



**АКАДЕМИЯ
ЦЕЛОСТНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**



Карина Рихтере -

основатель школы «Мамазонка»,
это мама, психолог с 19-летним опытом в психологии и
8-летним стажем в детской психологии,
специалист по детско-родительским отношениям.



Ольга Бологова -

автор интернет проекта для родителей «Академия целостного образования»,
это мама, педагог, психолог, музыкант, фольклорист,
тренер оздоровительной гимнастики белояр

Воспитание

«Никто не становится
хорошим человеком случайно»
Платон



Воспитание - это процесс,
глобальная цель которого вырастить счастливого, самодостаточного,
уверенного в себе и успешного взрослого,
а не выдрессировать удобного и послушного ребенка.

Крик

1. напряжённый, сильный и громкий звук голоса;
2. шумное выражение эмоций, мыслей;
3. упрёки, нападки в повышенном тоне, брань, ругань, ссора.

- далеко не самый эффективный метод воздействия на ребенка.

В итоге ребёнок:

- ✗ Не слушается, пока на него не прикрикнешь
- ✗ Не умеет выражать эмоции, проявляет агрессию к окружающим
- ✗ Зависает в телефоне или в компьютере



На самом деле, подростки, как дети младшего возраста, нуждаются в том, чтобы их направляли, поддерживали и, конечно, любили.



Упражнение

Напишите / назовите список всех тех,
о ком вы должны заботиться,
за кого вы чувствуете ответственность.

Включил ли вы в этот список себя?

Если да, то на какое место себя поставили?

Иерархия ответственности



Система воспитания

Иерархия



Безопасные
отношения

Эмоциональный
интеллект

Ресурс
взрослого

Точно также, как невозможно сварить борщ в дырявой кастрюле, ребёнка нельзя воспитать уставшей мамой

Педагоги – тоже мамы, тоже люди)))

Так много у женщины функций бывает,
Она, словно фея, с делами летает.
Вы в школе — учитель, а дома Вы — мама.
Мобильна, умна, весела, долгожданна.

И сколько ж в Вас мудрости, сколько терпения!
Вы всюду успешны, во всех направлениях.
Пожелаем здоровья Вам, вашим детям.
Пусть жизненный путь будет долог и светел.



Ресурсное состояние

это физическое и эмоциональное состояние человека, совокупность духовной и физической энергии, ощущение внутреннего баланса, с помощью которого человек может полноценно жить и добиваться поставленных целей.



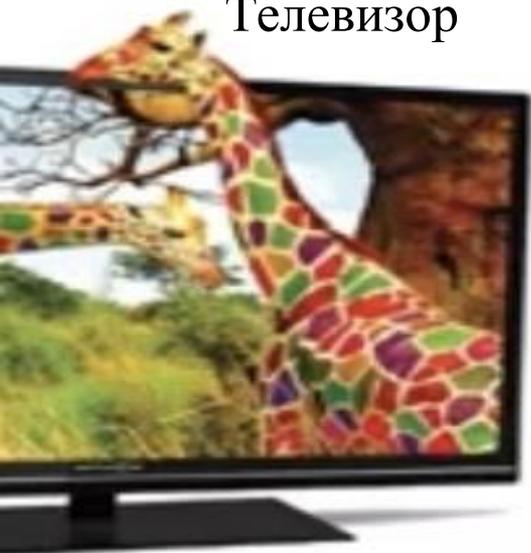
Как вы отдыхаете?

Некачественный отдых

Еда



Телевизор



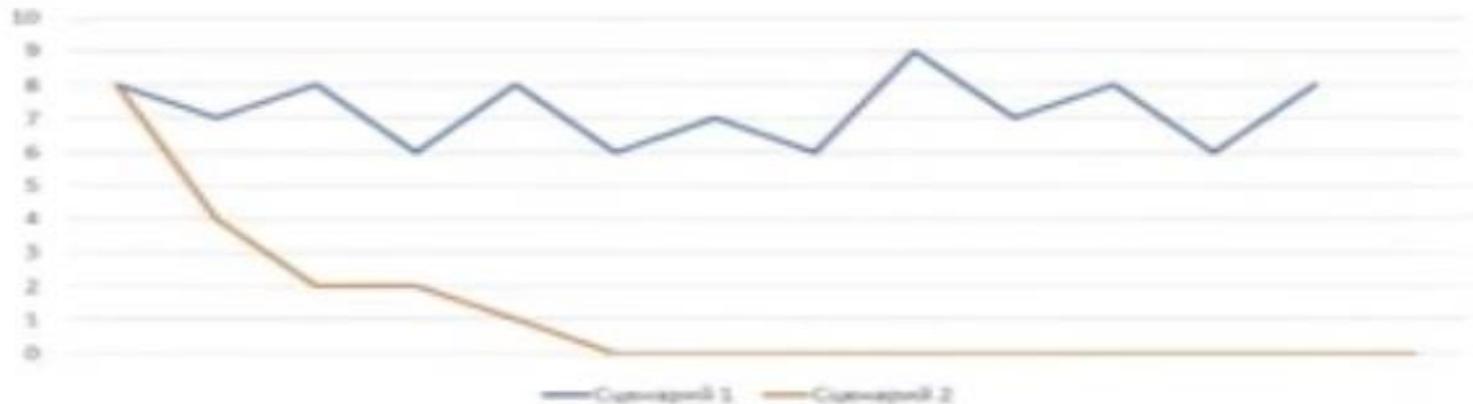
Смартфон



Хотим отвлечься
Хотим выключиться
Хотим уйти от реальности

Золотое правило качественного отдыха №1

Отдыхать надо ДО того, как вы устали!



Золотое правило качественного отдыха №2

Качественный отдых требует энергии!

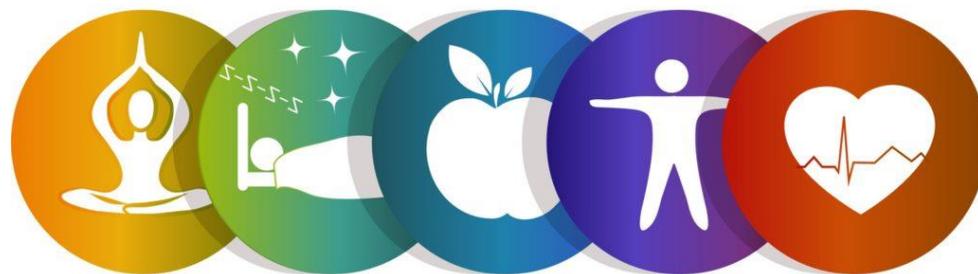


Золотое правило качественного отдыха №3

**Мы должны снимать с себя роль
Настоящего Взрослого**



Здоровье – это образ мыслей,
- это образ жизни



Как дети, так и взрослые теряют силы ...

Как их восстановить?

Что мы чувствуем?

Путаница

Что происходит в голове?

Разные отделы головного мозга перестают работать согласованно.

Что происходит в организме?

Эмоции – это двигательные реакции тела на события.

В теле негативные эмоции проявляются как зажимы.

Обычно эмоции мы не осознаём. Мы их чувствуем.

Кажется, что сил нет... но силы есть!

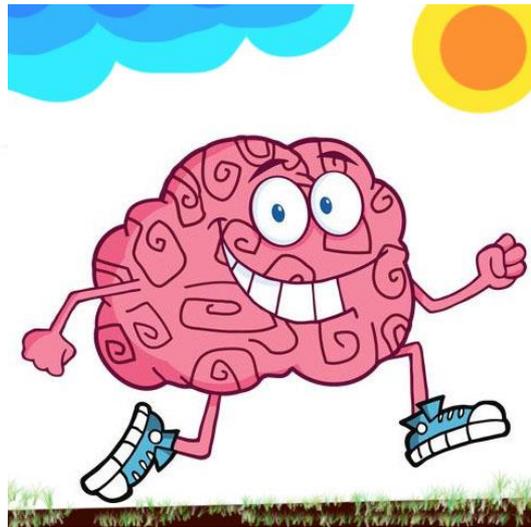


Психосоматика

Психо – душа / эмоции, сома – тело.

Это наука, которая изучает взаимосвязь эмоционального состояния и физического здоровья.

Болезнь – это тревожный сигнал организма, который показывает, что ребенок переживает внутри напряжение и дискомфорт.



Причины болезней:

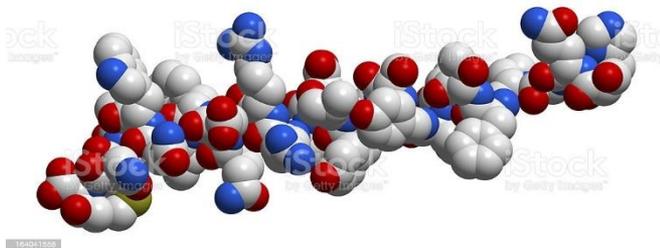
- **Внешние**: бактерии, вирусы, грибы, переохлаждение.
 - **Внутренние** (мало обращают внимания): эмоции, негативные мысли, воспоминания, страхи.
-
- Болезнь от чего- то защищает или что то дает.
 - Осознав причину болезни, можно убрать её без лекарств.
 - Ресурсное лечение – хороший иммунитет.
 - Отношения с родителями (взрослыми) основаны на сотрудничестве и доверии. Тогда большинство психосоматических причин исчезают сами.

Как связан гормональный фон и успехи в школе?

Гормоны – это сигнальные химические вещества, вырабатываемые клетками тела и влияющие на клетки других частей тела.

Гормоны – курьеры, посредники между нервной системой и телом.

От минимального уровня гормонов в крови зависит не только физическое состояние ребенка и взрослого, но и его чувства и эмоции.



Гормоны:

- **Сератонин** – гормон счастья
- **Дофамин** – гормон удовольствия
- **Окситоцин** – гормон доверия
- **Мелатонин** – гормон сна
- **Адреналин** – гормон азарта

Можно ли заменить медикаментами эти гормоны?

Ответ: Нет!

Сератонин	Гормон счастья	<p>Нормальное его количество дает чувство уверенности и спокойствия.</p> <p>Он стимулирует области, ответственные за процесс познавательной активности.</p> <p>Ребенку интересно узнавать что-то новое.</p> <p>Поступающий в спинной мозг он, положительно влияет на двигательную активность и тонус мышц.</p> <p>Это состояние можно охарактеризовать фразой <u>«Я всё могу!»</u>.</p>	<p>Ведет к снижению умственной активности, снижению памяти и трудности с усвоением новой информации.</p> <p>Его содержание в организме повышается под действием солнечного света.</p> <p>Для этой цели прекрасно подходят пешие прогулки, занятия спортом или игры.</p>	<p>Сколько времени гуляют ваши дети или занимаются активной игрой?</p>
Дофамин	Гормон удовольствия	<p>Выработка дофамина начинается еще в процессе ожидания удовольствия. Дофамин контролирует способность к обучению, помогает достигать целей и принимать решения.</p> <p>Дофамин вырабатывается, когда ребенок делает что-то с удовольствием!</p>	<p>Дети не мечтают, им скучно, у них нет предвкушения. Его недостаток вызывает нерешительность и неуверенность в себе. Сладкое компенсирует дофамин!</p>	<p>Как часто ваш ребенок занимается тем, что любит?</p>

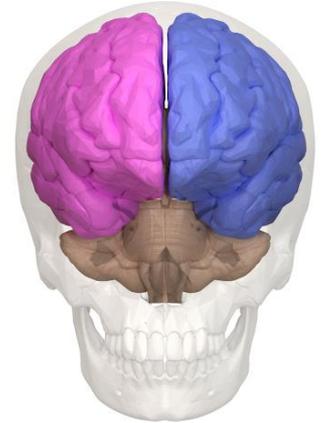
Окситоцин	Гормон доверия	<p>Помогает снимать тревожность и способствует коммуникативных навыков.</p> <p>Высокий уровень окситоцина позволяет человеку сопереживать другому.</p> <p>Его повышение уровня наблюдается при объятиях, к рукам в процессе доверительной беседы, массаж, любые тактильные движения.</p>		<p>Как часто вы обнимаете своих детей и уделяете им качественное время? (20 минут в день)</p>
Мелатонин	Гормон сна	<p>Он отвечает за внутренние биологические часы человека.</p> <p>Вырабатывается он из сератонина.</p>	<p>Чем меньше радости в жизни ребенка, тем хуже спит или ему сложно уснуть.</p> <p>Приводит к постоянному отвлечению ребенка, он как будто отсутствует.</p> <p>Если ребенок не ложится вовремя спать – у него нарушаются биоритмы.</p>	<p>Мало радости? Ребенок много спит – у него нет интереса в жизни.</p>
Адреналин	Гормон азарта, помощь при стрессе	<p>Предназначен для того, чтобы помочь ребенку вовремя и достаточно быстро уйти от опасности, разрешить ситуацию, связанную со страхом или стрессом.</p>	<p>Избыток способствует появлению неконтролируемых страхов и фобий. Вызывает перенапряжение мышц.</p> <p>Если в организме есть избыток адреналина, то мелатонин расходуется на его нейтрализацию. Чем больше стресса, тем больше проблем со сном и здоровьем.</p>	<p>Компьютерные игры – вырабатывается адреналин – его много- сжимаются мышцы и вызывается перенапряжение, что ведёт к недостатку мелатонина и дальнейшей зависимости.</p>

Функции левого и правого полушарий:

Левое полушарие – это логика

(то, что связано с мыслями, умением слушать, концентрацией, письмо, счет, обобщение информации, анализ данных).

Правое полушарие – это нестандартные решения, развивается и гармонизируется с помощью творчества и игр (быстрая реакция, умение быстро принимать решения, творческий подход к решению ситуаций, широта восприятия, неожиданные идеи).



«Искусство создает хороших людей, формирует человеческую душу»

П.И. Чайковский



Развитию правого полушария помогает детская школа искусств (музыка, танцы, живопись, прикладное творчество и другие виды искусства).

Искусство оказывает влияние на развитие личности, помогает проявляться и развиваться творческим способностям человека.



Обучаясь в детской школе искусств,
дети получают удовольствие!

И педагоги – мастера своего дела, тоже получают дофамин!

Эмоции

Это наша оценка какого-либо события и реакция на него.

Эмоции интенсивны и переживаются непосредственно, они активируются без нашего сознательного участия.

Эмоции всегда вызваны мыслями.

От содержания ваших мыслей зависит суть ваших эмоций.

Следите за своими мыслями, и тогда вы сможете контролировать текущие и будущие эмоции.



Три базовые правила

1. Нет лишних эмоций
2. Эмоция должна выйти
3. Экологичное выражение эмоций – это то, чему мы обучаем ребёнка!



А выбираем ли мы своё поведение и характер?



Почему нет ресурса?

Негативные эмоции запускают выработку гормонов стресса и напряжения.

Частые негативные эмоции забирают силы и ухудшают здоровье.

Как выйти из замкнутого круга?

Не подавлять эмоции
А управлять!

Для того, чтобы

учеба была в радость всем!



Ключ:

1. нужно научиться осознавать свои эмоции, по-другому реагировать, выбирать новую реакцию.
2. быстро вводить себя в ресурсное состояние и оставаться в нем.

= ситуация выравнивается

= учеба становится в радость

- Модель поведения – навык приходит не за 1 день. Это наша привычка, которая вырабатывается за 21 – 30 дней!
- Каждый день нужно что-то менять осознанно, только тогда вы сможете выйти из этого состояния - заученная реакция.

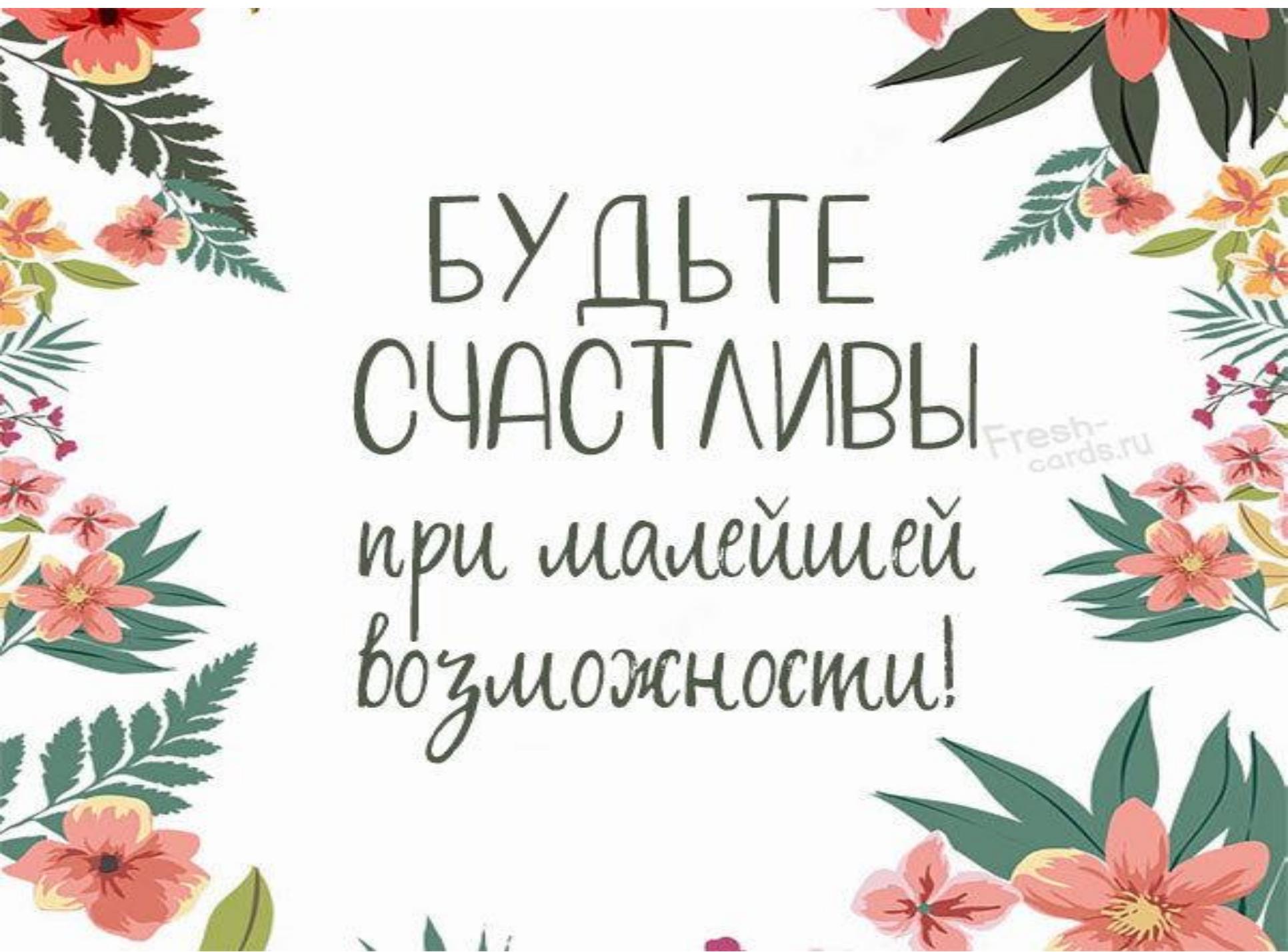
Дети все чувствуют!

Эмоциональное собственное состояние нужно привести в порядок.

Без ОБРАЗа происходит безОБРАЗие – теряется смысл жизни.

«Ч - ЧУВСТВА
У - УДОВОЛЬСТВИЕ
Д - ДЕЙСТВИЯ
О - ОБРАЗ»





БУДЬТЕ
СЧАСТЛИВЫ
при малейшей
возможности!

Fresh-
cards.ru