

Емоційна нестійкість:

що це таке, причини виникнення
та як із нею боротися



З досвіду роботи асистента вчителя
Водько Тетяни Леонідівни

Вараського ліцею №5
м. Вараш
Рівненської області

Емоційна нестійкість – це

неадекватна реакція на зовнішні подразники, що призводять до порушення нормального ритму життя.

Це поєднання станів слабкості, перепадів і нестійкості настроїв.

Емоційна нестійкість також може позначатися, як термін «емоційна лабільність»

Причини виникнення

емоційної нестійкості у школярів:

1. Недостатній нагляд батьків в домашніх умовах.
2. Як реакція протесту на надмірні вимоги в сім'ї або у школі до учнів.
3. Недостатня увага з боку близьких (рідних вдома).
4. Жорстоке поводження із учнями (вдома та у школі).
5. Щоб позбутися опіки дорослих.
6. Гіперактивність
7. Агресія в учнів.
8. Прояв впертості.
9. Нудьга, відсутність інтересу мотивації до навчання.
10. В цілях розваги. Учням із емоційною нестійкістю здається, що так круто поводити себе. Це привернення уваги оточуючих до себе.

Боротьба

із емоційною нестійкістю в учнів

В основі боротьби із емоційною нестійкістю лежать заняття, що допомагають налагодити відносини із оточуючими, підвищуючи здатність протистояти зовнішнім подразникам.

Рекомендації для педагогів та для батьків:

«Як боротися із емоційною нестійкістю в учнів?»

1. Організація правильного розпорядку дня та дотримання щодня.
2. Щоденний активний відпочинок на свіжому повітрі.
3. Індивідуальні бесіди із емоційно нестійкими учнями, як вдома так і в школі.
4. Повага до учня, як до особистості.
5. Послідовність у вимогах до таких учнів.
6. Проводити із такими учнями медитацію.
7. Масаж.
8. Проводження фізкультхвилинок та руханок на уроках.
9. Ароматерапія
10. Музикотерапія.

Мої принципи роботи із учнями із емоційною нестійкістю:

- Я не змушую, а пропоную, або заохочую учня до певної діяльності.
- Співробітництво, а не контроль, налагоджування особистісного контакту з кожним учнем - визначальні для взаємин у колективі.
- Надаю учню свободу вибору діяльності.
- Забезпечення постійного розвивального взаємозв'язку з навколишнім середовищем (людьми, речами, природним світом).
- Зосереджувати увагу передусім на процесі діяльності учня, а вже потім - на її результатах.
- Розгортання природних здібностей учня.
- Розвиток в учня цікавості до життя та бажання визначати своє місце в ньому.

**Мої прийоми та заходи
у боротьбі із емоційною нестійкістю в учнів.
У тому числі із дітьми, які є на інклюзивному навчанні:**

- 1. Фізкультхвилинки та руханки на перервах.**
- 2. Аромотерапія на уроках та перервах.**
- 3. Музикотерапія.**
- 4. Індивідуальні бесіди.**

Заходи у боротьбі із емоційною нестійкістю в учнів



Життєве кредо:

Візьми промінь світла і спрямуй його туди, де панує темрява.

Візьми усмішку і подаруй її тому, хто її потребує.

Візьми доброту і дай її тому, хто сам не вміє віддавати.

Візьми віру і віддай її кожному, хто немає її.

Візьми любов і неси її світові.

Дякую за увагу!

2024р.