**Учебная деятельность и эмоциональное благополучие младших школьников**

В условиях современной природы и социально - экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер.

Сохранение и укрепление физического, психологического и нравственного здоровья подрастающего поколения - одна из главных стратегических задач страны.

Младший школьный возраст традиционно считается “эмоционально насыщенным”. Это связано, во-первых, с тем, что с поступлением в школу расширяется круг потенциально тревожных событий, прежде всего за счет оценочных ситуаций; во-вторых, в этом возрасте нарастает организованность в эмоциональном поведении ребенка.

Исследования Института возрастной физиологии РАО позволили выявить школьные факторы риска, которые негативно складываются на росте, развитии и здоровье детей:

* стрессовая педагогическая тактика;
* усиление учебного процесса;
* несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
* несоблюдение физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
* отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Безусловно, успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок поступил в школу. В дальнейшем сохранение и укрепление здоровья школьников будет зависеть от правильной организации учебного процесса.

Базарный В. Ф. выделяет отрицательное воздействие следующих укоренившихся в образовательных учреждениях факторах:

- привычной позы учащихся во время учебного процесса - согбенной, напряженно-неестественной. Исследования показали, что при таком психомоторном и нейровегетативном закрепощении уже через 10-15 мин ученик испытывает нервно-психические нагрузки и стрессы, сравнимые с теми, что переживают космонавты при взлёте;

- обеднённой природными стимулами учебной среды: закрытых помещений, ограниченных пространств, заполненных однообразными, искусственно созданными элементами и лишающих учащихся живых чувственных впечатлений. В этих условиях происходят угасание образно-чувственного восприятия мира, сужение зрительных горизонтов, угнетение их эмоциональной сферы;

- вербального (словесно-информационного) принципа построения учебного процесса, «книжного» изучения жизни. Некритическое восприятие готовой информации приводит к тому, что ученики не могут свободно развиваться и реализовывать заложенный в них природой потенциал, теряют способность самостоятельно мыслить;

- дробного, поэлементного изучения знаний, умений и навыков, разрушающего целостность их мировосприятия и миропонимания;

- чрезмерного увлечения методиками интеллектуального развития в ущерб чувственному, эмоционально-образному. Реальный образно-чувственный мир заменяется искусственно созданным (виртуальным) миром букв, цифр, символов, что ведет к расщеплению в человеке чувственного и интеллектуального, к распаду важнейшей психической функции - воображения. И как следствие, к раннему формированию шизоидной психической конституции.

Особое место в отрицательных факторах учебной деятельности занимает недостаточная индивидуальная помощь учителя. В современной педагогике и психологии делается акцент на изучение эмоционального взаимовлияния учителя и ученика; на изучение особенностей педагога как субъекта профессиональной деятельности, предполагающем взаимосвязь и взаимообусловленность качественных изменений в личности самого учителя и личности его воспитанников.

Сегодня считается доказанным, что личностно-развивающими отношениями учителя и ученика является система положительных отношений. Наличие таких отношений повышает эффективность и притягательность учебного процесса, снижает действие факторов риска. От учителя требуется знание возрастных и индивидуальных особенностей, специфических закономерностей развития каждого ребенка. Отсюда и максимальная индивидуализация обучения и воспитания в сочетании с деловым и межличностным общением в коллективе. Решающее значение приобретает многовариантность выбора учащимися программ обучения, методов и приемов, скорости образовательного процесса. Необходимы разноуровневый подход в усвоении знаний, создание условий для творчества, поиска и самостоятельности, что положительно влияет на самочувствие учащихся.

По данным зарубежных исследователей, около 70% всех заболеваний связано с эмоциональным стрессом. Особенно сильное влияние на здоровье стрессорный фактор оказывает в том случае, когда человек не видит приемлемого выхода из сложившейся проблемной ситуации, когда его положение кажется ему бесперспективным в результате которого у человека может развиться реакция тревоги, чувство страха, неврозы и т. п. По мнению западных специалистов, подобные ситуации требуют вмешательства квалифицированных специалистов.

 Касаткиным В. Н. были изучены эмоционально-личностная сфера и интеллект часто болеющих детей, их положение в организованных детских коллективах и связь этих факторов с результатами образования. «Одним из крайне отрицательных результатов плохо организованного образовательного процесса является перегрузка учащихся и ее следствие - переутомление, - отмечает в своих исследованиях В. Н. Касаткин. Все их признают и осуждают, но нам очень трудно было найти в России школу, которая целенаправленно боролась бы с такими результатами, а еще лучше - предотвращала их появление».

Из всего вышесказанного мы видим, что целью современной школы можно считать создание такой среды обучающей, воспитывающей, развивающей, которая способствует наиболее полному раскрытию задатков ребенка, обеспечивает ему условия для формирования интереса к учению, максимальной творческой самостоятельности, активности.

Сухомлинский В. А. писал: «Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребенка -… это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану и укрепления как физического, так и психологического здоровья школьников.

Существуют множество различных педагогических технологий, которые направленные на успешное обучение младших школьников: здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, технологии уровневой дифференциации, технологии педагогической поддержки и помощи. Главная суть всех этих технологий - создать ребенку те условия, при которых он сможет полноценно развиваться и быть в гармонии с самим собой.

Таким образом, эмоциональное благополучие младших школьников взаимосвязано с успешностью или неуспешностью в учебной деятельности. Длительное пребывание ребенка в ситуации учебной неудачи, субъективное ощущение неподконтрольности результата, т. е. независимости его от собственных усилий, формируют так называемую выученную беспомощность, ожидание неудач, способствуют появлению повышенной тревожности, невротических социальных страхов, снижению самооценки.