**1.Психолого-педагогическое сопровождение учащихся начальной школы.**

Развитие личности ребенка, его способностей, интересов – процесс непрерывный. Для того чтобы прогнозировать, направлять, вести ребенка к успеху его нужно знать и понимать. Познание каждого школьника, его индивидуальности, потребностей, творческого потенциала – главное направление работы психологической службы гимназии.

Психолого-педагогическое сопровождение – это целостная, системно организованная деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития каждого ребенка в школьной среде.

**Целью** психолого-педагогического сопровождения ребенка в учебно-воспитательном процессе является обеспечение нормального развития ребенка (в соответствии с нормой развития в соответствующем возрасте).

**Задачи психолого-педагогического сопровождения:**

* предупреждение возникновения проблем развития ребенка;
* помощь (содействие) ребенку в решении актуальных задач развития, обучения, социализации: учебные трудности, нарушения эмоционально- волевой сферы, проблемы взаимоотношений со сверстниками, учителями, родителями;
* развитие психолого-педагогической компетентности (психологической культуры) учащихся, родителей, педагогов.

 **На каждой ступени образования задачи различны:**

1) В первых классах — обеспечение адаптации к школе, повышение заинтересованности школьников в учебной деятельности, развитие познавательной и учебной мотивации, развитие самостоятельности и самоорганизации, поддержка в формировании желания и «умения учиться», развитие творческих способностей.

1. Во втором – третьем классах начальной школы - выявление особенностей и уровня развития различных аспектов познавательной деятельности младших школьников для построения эффективного обучения и создания условий для развития школьника.
	1. Переход из начальной школы в основную школу (четвертый класс) - выявление изменений в умственном развитии школьников, определение общей тенденции развития, прогнозирование степени успеха адаптации учащихся к обучению в средней школе.

**Направления психолого-педагогического сопровождения:**

- Психологическая диагностика.

- Анализ результатов.

- Рекомендации, консультации.

- Развивающая работа.

- Психологическое просвещение и образование: формирование психологической культуры, развитие психолого-педагогической компетентности учащихся, администрации гимназии, педагогов, родителей.

Анализ работы психолого-педагогического сопровождения учащихся начальной школы, котороевключает в себя психолого-педагогическую диагностику, анализ динамики успеваемости и познавательного развития ученика, его школьной мотивации, прогноз вектора образовательного маршрута, позволит установить факторы и условия успешного обучения, показать взаимосвязь развития психических функций и успеваемости, прогнозировать и предупреждать школьные проблемы и трудности, оказывать эффективную психолого-педагогическую помощь и поддержку ученикам начальной школы. Одним из важнейших условий достижения данного результата является равноправное сотрудничество педагога и психолога.

 **2.Правильная речь-залог успеха первоклассника.**

 **Советы родителям будущих первоклассников.**

Подготовка ребенка к школе вышла на финишную прямую. Еще чуть-чуть и дошкольник станет первоклассником. Многих родителей начинают мучить вопросы, связанные с его поступлением в школу. Как сделать так, чтобы ребёнок легко учился, с удовольствием ходил в школу, был хорошим учеником? Есть ли критерий, который позволяет адекватно оценить степень подготовленности ребёнка к школьной жизни? Такой критерий есть, он получил название психологическая готовность ребёнка к школе.

**Психологическая готовность к школе** оценивается по нескольким направлениям.

1) **личностная готовность ребёнка к школе** предполагает самостоятельность, способность организовать себя, интерес к учёбе.

Ребёнок должен уметь правильно воспринимать ситуации урока: нельзя говорить на посторонние темы, надо задавать вопросы по делу, предварительно подняв руку, нельзя вставать и передвигаться по классу без разрешения, исключаются непосредственные эмоциональные контакты. Дети, готовые в этом плане к школьному обучению, адекватно ведут себя на занятиях.

У ребенка должен существовать познавательный интерес, ему должно быть интересно узнавать новое. В этом случае мы говорим о мотивационной готовности ребёнка к школе. Учение в школе состоит не только из интересных и занимательных занятий, приходится выполнять и непривлекательные, а порой даже скучные и утомительные задания. В каком случае это возможно? В том, когда ребенок понимает, что он ученик, у него есть определённые обязанности. Эти обязанности нужно стараться выполнять хорошо.

Учебная мотивация тесно связана с познавательной потребностью. Познавательная потребность существует у детей с самого рождения и подобна костру: чем больше взрослые удовлетворяют познавательный интерес ребенка, тем сильнее он становится. Поэтому очень важно отвечать на вопросы ребёнка, как можно больше читать им художественные и развивающие книги, играть с ними в развивающие игры. Занимаясь со своим ребёнком обратите внимание на то, как ребенок реагирует на трудности: пытается выполнить начатое дело или бросает его. Если вы видите, что ребенок не любит делать то, что у него не получается, постарайтесь вовремя прийти ему на помощь. Обязательно похвалите ребенка за то, что он доделал до конца начатую работу. Необходимая, вовремя оказанная помощь взрослого, а также эмоциональная похвала повышают самооценку ребёнка и стимулируют желание справляться с тем, что не сразу получается.

Постепенно у ребенка войдет в привычку стараться доводить начатое до конца, а если не получается, то обращаться за помощью к взрослому. Такое общение с ребенком, как правило, позволяет сформировать учебную мотивацию к моменту его поступления в школу.

2) **волевая готовность к школе** – заключается в способности ребёнка напряжённо трудиться, делая то, что от него требует учитель, соблюдать режим школьной жизни.

Ребёнок должен уметь управлять своим поведением, умственной деятельностью, быть способным к длительному сосредоточению. Вокруг много разных раздражителей, способных отвлечь внимание ребёнка. Необходимо научиться преодолевать желание отвлечься. Для этого необходим определённый уровень развития произвольности. Произвольное поведение – это сознательно контролируемое поведение, у которого есть намерение и цель.

Снижение произвольности проявляется в том, что ребёнок не способен:

слушать учителя на уроках, выполнять задания;

работать по правилу;

работать по образцу;

соблюдать дисциплину.

Развитие произвольного поведения прямо зависит от развития мотивационной сферы ребенка. В основном не слушают учителя на уроках те дети, которым в школе не интересно и кому безразлично, как их оценивает учитель. То же самое относится к нарушению дисциплины.

Психологи отмечают, что в последнее время увеличилось количество первоклассников, не справляющихся с работой по образцу. Но именно на работу по образцу в основном опирается обучение в первом классе. С одной стороны, здесь проявляются все те же мотивационные причины: нежелание выполнять трудные малопривлекательные задания, безразличие к оценке своего труда. С другой стороны, с работой по образцу плохо справляются те дети, которые в дошкольном детстве практически не занимались этим видом деятельности: не выкладывали по образцу мозаику, не собирали конструкторы по заданным картинкам, ничего не срисовывали, не складывали кубики с фрагментами рисунка по образцам рисунков, не собирали пазлы.

Важно отметить, что распространенные сегодня игры-пазлы не всегда учат ребенка работать по образцу. Все зависит от того, как их собирать. Если сначала анализируется цветовая гамма рисунка, выделяется фон, осуществляется первичная группировка элементов, то такая работа способствует развитию умения работать с образцом. Но если картинка собирается методом проб и ошибок, то есть, если ребенок наугад пробует один за другим элементы, какой с каким состыкуется, то такой способ работы не приводит к умению работать с образцом.

С работой по правилу также в основном не справляются те ребята, которые до школы не играли в игры с правилами. Именно в игре ребенок впервые учится подчиняться правилам. Играя с другими детьми в сюжетно-ролевые игры, ребёнок должен выполнять свою роль согласно установленным детьми правилам или согласно образцу, увиденному в жизни взрослых людей. Игравший в сюжетно-ролевые игры ребенок без особого труда принимает на себя роль ученика, если ему нравится в школе, и выполняет правила, предписанные данной ролью. Ребенок, не имевший в своей жизни опыта сюжетно-ролевых игр с четким исполнением роли, может на первых порах испытывать затруднения в точном исполнении всех предписаний учителя как относительно прилежания, так и относительно дисциплины.

3) **интеллектуальная готовность к школе** – речь идёт об интеллектуальном развитии ребёнка, сформированности основных психических функций – внимания, памяти, мышления.

На пороге школы ребёнок должен уметь:

**Внимание.**

Выполнять задание до конца, не отвлекаясь в течение 15 минут;

Находить до 10 отличий между двумя картинками;

Находить одинаковые предметы из ряда подобных;

Находить фрагменты картинок

Проходить лабиринты из линий взглядом.

**Память:**

Запоминать до 9 предметов в течение 30 секунд;

Запоминать и повторять ряд слов (из 10 слов ребёнок должен повторить 5-6);

Запоминать и повторять по память фразы, произнесённые 1-2 раза;

Запоминать картинку, а затем отвечать на вопросы по ней.

**Мышление**

Подбирать логические пары предметов (гнездо – птица, молоток – гвоздь);

Подбирать недостающий фрагмент картинки, объясняя свой выбор;

Находить закономерности в логических цепочках;

Определять последовательность событий;

Складывать картинку из 12-15 частей.

Обучаемость ребенка зависит от такой операции мышления, как обобщение. Обобщение позволяет человеку сравнивать различные предметы, выделять в них нечто общее, одновременно учитывая их различия. На основе обобщения проводится классификация объектов, которым присущи общие свойства, для которых применимы общие правила работы с ними (например, решение задач того или другого типа). (Игры на развитие обобщения: разложить предметы или картинки на группы; «4-й лишний»)

Итак, хотелось бы подвести итог этой части выступления и отметить, что психологическая готовность ребёнка к школе не имеет ничего общего с тем, умеет ли ребёнок читать, считать, писать. Если ребенок хочет учиться, старательно выполняет все требования учителя, умеет работать по образцу и по правилу, обладает хорошей обучаемостью, уровень развития высших психических функций (внимания, памяти и мышления) у него соответствуют возрастным нормам, то в школе у такого первоклассника не должно быть особых проблем, ЕСЛИ...У НЕГО ХОРОШО РАЗВИТА РЕЧЬ.

Готовность или неготовность к обучению в школе во многом определяется уровнем речевого развития. Ведь именно при помощи речи устной и письменной ребенку предстоит усвоить всю систему знаний.

Взрослые должны внимательно отслеживать, как развивается ребёнок. Но это становится возможным только в том случае, когда известны критерии развития. Сейчас я познакомлю вас с показателями речевого развития семилетних детей, а вы соотнесите эти критерии со своим ребёнком. Это поможет вам выявить проблемы своего ребёнка.

**Показатели речевого развития детей 6-7 лет**

1. Звуковая сторона речи.

В условиях правильного речевого воспитания и при отсутствии органических недостатков ребенок к шести годам овладевает всеми звуками родного языка и правильно употребляет их в речи, т. е. ребёнок должен правильно и отчётливо произносить звуки в различных словах, во фразовой речи, не должен их пропускать, искажать, заменять другими.

Свистящие и шипящие звуки появляются в норме к 4 годам, звуки Л, Р к 5 годам.

Недостатки звукопроизношения у ребенка шести лет не являются уже физиологическими. Задержка в своевременном появлении звуков говорит о том, что существуют особые причины, мешающие ребёнку самостоятельно овладеть звуками. Надежда, что ребёнок сам научится произносить нарушенные звуки, напрасна. Не научится, уходит драгоценное время. Такие дети нуждаются в специальной помощи логопеда.

Если ребёнок в 4,5-5 лет не имеет задержки в развитии словаря, фразовой речи, но продолжает говорить «как маленький», то это тревожный симптом. Он – показатель того, что у ребёнка с опозданием формируется специальный, так называемый речевой слух.

Человек обладает тремя слухами. Один из них – просто физический, второй – музыкальный, третий – речевой, в речевом слухе содержится ещё один - фонематический. Этот слух помогает нам отличить такие слова, как РАД - РЯД, ДЕНЬ – ТЕНЬ, ПОЧКА – БОЧКА.

Шестилетние дети должны не только правильно произносить звуки, но и уметь четко различать на слух все звуки родного языка, в том числе и близкие по своим акустическим характеристикам: шипящие и свистящие, глухие и звонкие, твердые и мягкие. Это называется фонематическим восприятием. Между восприятием речи и формированием звукопроизношения существует тесная взаимосвязь. Дети с дефектным звукопроизношением нередко имеют и недоразвитое фонематическое восприятие.

В этом возрасте развивается способность узнавать звуки в потоке речи, вычленять их из слова, устанавливать последовательность звуков в том или ином слове. Это называется звуковым анализом. Простые формы звукового анализа формируются у детей спонтанно к началу школьного обучения (н-р, умение вычленять звук из слова: есть ли звук Ш в слове БАШНЯ?). Сложные формы формируется в процессе обучения грамоте в результате специальных упражнений (определение места звука в слове, определение количества, последовательности звуков в слове). Надо отметить, что большая роль в развитии фонематического восприятия и звукового анализа принадлежит взрослым, работающим с детьми в данном направлении.

В начальной школе некоторые родители с удивлением узнают, что у их ребенка наблюдается специфическая проблема — дисграфия: ребенок не может написать без ошибок практически ни одного слова, при этом он назубок знает правила и проблем с интеллектуальным развитием у него нет.

Вот так может выглядеть письменная работа дисграфика. Θ

В данной работе присутствуют орфографические ошибки, а также большое количество пропусков букв, замен букв. Эти ошибки не связаны с незнанием правил и норм языка, являются специфическими, часто повторяющимися, носят стойкий характер. Это ошибки дисграфические.

Сами по себе такие ошибки не исчезнут, тренировка в письме под диктовку может только усугубить проблему. Надо устранять причину этих ошибок.

А причины могут быть такие:

- у ребёнка нарушено звукопроизношение. Письмо связано с проговариванием. Ребёнок усиленно проговаривает то, что пишет. При письме он опирается на дефектное произношение, заменяя те звуки, которые не выговаривает, другими. Это приводит к артикуляторно-акустической дисграфии;

- у ребёнка недостаточно развито фонематическое восприятие, он не различает на слух акустически близкие звуки. Поэтому он напишет «сапка» вместо шапка, «катели» вместо качели, «светы» вместо цветы. Неразвитое фонематическое восприятие – причина акустической дисграфии.

- недостаточная сформированность простых видов фонематического анализа слов является предпосылкой дисграфии на основе несформированности языкового анализа и синтеза. В этом случае при письме ребёнок будет пропускать гласные и согласные, переставлять буквы: «пакельки» вместо капельки, «кулка» вместо кукла. В данной письменной работе смешиваются разные формы дисграфии, но преобладает дисграфия на почве несформированности языкового анализа и синтеза.

2. Обратите внимание на сформированность слоговой структуры слова у вашего ребенка. К шести годам ребенок безошибочно, в достаточно быстром темпе, не переставляя и не пропуская слоги, должен произносить слова типа милиционер, экскаватор, велосипедист, чистильщик, кораблекрушение.

Несформированность слоговой структуры слова ведёт к таким специфическим ошибкам на письме, как пропуск гласных, согласных, перестановка слогов.

3. Словарный запас.

В норме словарный запас ребенка 6-7 лет насчитывает до 3000 - 3500 слов. Несмотря на довольно большой запас слов, их употребление характеризуется рядом особенностей: расхождением между активным и пассивным словарем (пассивный словарь преобладает, к нему относятся слова, которые ребёнок знает, понимает, но пока не употребляет). Ещё одна особенность словаря дошкольника - неточное употребление слов.

В словаре будущих первоклассников имеются слова всех частей речи: в нем довольно много числительных, глагольных форм, в частности причастий и деепричастий; появляются и сложные предлоги из-за, из-под и другие.

К семи годам дошкольники должны четко ориентироваться в родовых и видовых отношениях предметов, правильно относить единичные предметы к той или иной группе предметов, владеть обобщающими словами (транспорт, времена года, учебные принадлежности, посуда и т. д.), уметь давать определение предмета через родовое название и видовое своеобразие (сахарница – посуда, в которой находится сахар). Дети хорошо понимают и используют в речи антонимичные пары прилагательных, обозначающих пространственные понятия (высокий – низкий, длинный – короткий), состояние предметов (горячий – холодный), чувства человека (грустный - веселый), свойства характера (добрый – злой). Им не составляет труда подобрать слова с противоположным значением и к наречиям, выражающим пространственные и временные понятия (рано - поздно, слева – справа). Начинают дети осмысливать и понимать слова с переносным значением (время летит, тянется).

4. Грамматический строй речи.

К шести годам дети на уровне практики усваивают основные закономерности изменения слов и соединения их в предложения.

Но у них встречаются ошибки в изменении слов по падежам («У меня нет перчатков», много карандашов) ошибки могут оставаться в употреблении форм, являющихся исключениями (ехать - ехают; в пальте); и другие речевые ошибки, характерные не только для дошкольников, но и встречающиеся и в речи взрослых людей.

На уровне предложения дети также вышли на этап использования основных типов, включая сложносочиненные, сложноподчиненные и бессоюзные сложные предложения. В состав простых предложений включаются причастные и деепричастные обороты, вводные слова.

5. Связная речь

На седьмом году жизни речь ребёнка становится всё более точной, развёрнутой, логически последовательной. В этом возрасте ребёнок способен самостоятельно давать описание игрушки, предмета, пересказать содержание небольшого произведения. Дети 6-7 лет очень любят рассуждать о явлениях жизни, наблюдать за происходящим и делиться с близкими впечатлениями. В этом возрасте дети любят рассказывать истории, отвечать на вопросы, придумывать сюжеты по картинкам. При этом часто при пересказе второстепенные детали сюжета опускаются, ведь все внимание ребенка сконцентрировано на основных персонажах.

Человеческий мозг устроен хитро: его нервные клетки с рождения обучены только самому простому: чувствовать кожей боль, тепло и холод, морщиться от резких запахов, горькой еды, вздрагивать от очень громкого шума, видеть. Остальные нервные клетки, которые присутствуют в мозге, «молчат». Они не умеют действовать, им необходимо научиться этому, а значит созреть. Это относится и к тем клеткам мозга, которые станут потом речевыми. Для того чтобы созревание нервных клеток происходило, необходимо, чтобы вокруг были те предметы, явления, действия, которые включили бы их в работу. Для речевых клеток необходимо, чтобы вокруг говорили. Поэтому для того чтобы формировалась речь ребёнка, с ним нужно постоянно разговаривать. Ребёнок должен постоянно слышать речевые образцы. Самые доступные речевые образцы – это собственные рассказы родителей и художественная литература. Дети, имеющие богатый опыт слушания книг, обязательно имеют и хорошо развитую связную речь

7. Нельзя оставить без внимания уровень развития у ребёнка зрительно-пространственного восприятия. Наши учёные считают эту функцию основной в формировании навыка чтения и письма. Неумение ориентироваться в пространстве и времени, в схеме тела, путаница при определении правой-левой стороны, верха-низа, проблемы при установлении причинно-следственных связей (что было вначале, что потом) – всё это может стать причиной ещё одной формы дисграфии – оптической. При этой форме наблюдается зеркальность в написании букв, замены графически сходных букв, недописывание элементов букв.

Таким образом, для успешного овладения письмом и чтением ребёнок должен обладать хорошо развитой речью, что предполагает способность четко, в соответствии с нормой, произносить все звуки речи, различать их на слух, выделять из слова; наличие достаточного словарного запаса и полную сформированность грамматического строя; умение связно высказываться по темам, доступным пониманию ребенка, а также умение ориентироваться во времени и пространстве.

Имея такой солидный фундамент, ваш ребенок и в школе не растеряется, и всему научится. Если же вы вполне владеете методикой обучения чтению и видите, что ребёнок готов и прекрасно справится, задерживаться не стоит. Овладение чтением даст мощнейший толчок развитию мышления, памяти, всех сторон речи. Кроме того, специалисты считают, что обучение чтению должно предшествовать обучению письму, т. к. на начальном этапе эти два процесса взаимно тормозят друг друга.

**Как развивать речь ребенка в 6-7 лет?**

Естественно, развивать ребенка и потихоньку готовить к школе лучше всего с самого раннего возраста. Но если по каким-то причинам вы не находили времени и сил на упражнения с ребенком, то сейчас особенно важно уделить внимание занятиям, чтобы избежать проблем при обучении.

Основным источником развития речи ребенка 6 лет, как и в более младшие периоды, остается общение со взрослыми. Разговаривайте с дошкольником как можно чаще, спрашивайте, как он провел свой день.

Развитию фонематических процессов помогут упражнения, которые можно выполнять не только дома, но и по дороге в детский сад, на прогулке, в магазине и т.д. :

Произнесите ряд слов и попросите ребенка хлопнуть в ладоши (поднять руку), когда услышит заданный звук. Например: «Хлопни в ладоши, когда услышишь в слове звук [Р]». Так можно «играть» с любым звуком речи.

Попросите вспомнить и назвать предметы, окружающие ребенка (на улице, в комнате, магазине, детском саду), начинающиеся на звук [Ш] (или любой другой звук).

Предложите самостоятельно придумать 5-7 слов, начинающихся на заданный звук.

«Угадай слово». Родители предлагают ребенку угадать слово, которое они произносят по отдельным звукам, делая между ними в произнесении паузу. Например: [с] - [л] –[о] –[ н].

 «Где спрятался звук?». Ребенок должен определить приблизительное место звука в слове: в начале, середине, конце. Например: «Где спрятался звук [С] в слове «санки» (в начале), в слове «миска» (в середине), в слове «нос» (в конце)».

«Рассыпушки». Ребенку предлагается собрать слова из букв, которые «рассыпались», т.е. поменялись местами. Такое задание не обязательно выполнять дома, сидя за столом; интереснее разгадывать слова, написанные во время прогулки палочкой на песке или земле. Можно загадывать слова из 3, 4 и 5-ти букв. Например: а р к (рак), и а л с (лиса), с о т л (стол), о к ш к а (кошка).

Развитие зрительно-пространственных представлений.

1. «Найди спрятанное». Предложите ребенку найти спрятанный вами предмет или игрушку в комнате, следуя инструкциям. Например: «Встань спиной к телевизору и сделай два шага вправо, повернись налево и сделай один шаг и т.д.».

2. Попросите ребенка показать различные части тела: правый глаз, левую руку и т.д. Усложните задание попросив показать левой рукой правое ухо, правой рукой левый глаз и т.д. Такой вид упражнений помогает сформировать умение ориентироваться в правой и левой сторонах пространства.

3. На улице можно предложить ребенку рассмотреть окружающие предметы и назвать их расположение относительно друг друга. Например: «Машина стоит около дома.», «Автобус едет справа от девочки.», «Цветы растут слева от дерева.» и т.д.

4. «Графический диктант по клеточкам». Рисунки графических диктантов можно найти в литературе по подготовке ребенка к школе. Это задание помогает не только развивать зрительно-пространственную ориентировку, но и готовит руку к письму.

5. Предложите ребенку сложить по образцу какой либо предмет из сборного конструктора или кубиков.

6. «Найди отличия в картинках». Такие задания можно встретить в детских журналах.

7. «Чего не хватает?» . На рисунке изображены предметы, у которых художник не нарисовал какой-либо детали. Ребенок должен определить чего не хватает и дорисовать. Материалы к игре можно найти в специальной литературе и в детских журналах.

8. «Что изменилось?» Разложите перед ребенком игрушки или картинки, предложите запомнить и закрыть глаза. Поменяйте игрушки местами и спросите, что изменилось?

Акцент в своей работе учитель ставит на фронтальную (групповую и подгрупповую) работу по преодолению и предупреждению нарушений письма и чтения. Выявленные в ходе обследования дети с тяжелыми нарушениями речи (заикание), направляются на ТПМПК.

 **3.Эмоциональный интеллект ребёнка.**

 Эмоциональный интеллект — это способность распознавать собственные и чужие эмоции, брать их под контроль. Человек с высоким EQ способен управлять своими реакциями, он будет продуктивнее в работе. Основная ошибка в контроле над эмоциями – попытка их подавить, либо проигнорировать. Вместо этого их нужно учиться проживать, оттачивать внутренние и внешние способы реагирования.

 Дети реагируют на все очень эмоционально. Отобрали игрушку, не купили конфету – слезы, и наоборот, мама пришла пораньше с работы или на улице увидели трактор – бурная радость. Проявление эмоций не ограничивается только радостью и грустью, они могут выражать гнев, удивление, стыд, досаду, восхищение и другие сложные эмоции. Но далеко не всегда они являются осознанными. Дети с недостаточно развитым эмоциональным интеллектом не могут ответить на вопрос, что они чувствуют в данный момент. Кроме этого они испытывают трудности в общении из-за того, что не обращают внимания на чувства окружающих или неправильно интерпретируют их эмоции. Именно с развитием эмоционального интеллекта связаны способности к сопереживанию и эмпатии.

 Прежде чем учить детей распознавать эмоции окружающих людей, мы должны разобраться умеем ли мы сами понимать эмоции окружающих людей.

 Психологи пришли к выводу, что уровень развития эмоционального интеллекта напрямую влияет на самооценку ребёнка. Те дети, которые научились распознавать свои и чужие эмоции и понимают их причину, обычно уверенны в себе, более устойчивы к стрессам, легче адаптируются к новым условиям. В то же время малыши с недостаточно развитым эмоциональным интеллектом склонны к тревожности – любая неудача может восприниматься ими как личная трагедия. Эмоциональный интеллект начинает формироваться у ребенка с самого рождения. Это происходит естественно, когда мама или другой близкий взрослый откликается на его эмоции, дарит свою заботу и ласку.

 **Рекомендации:**

 **1. Признайте важность переживаний ребенка**

 **2. Дайте ребенку выплакаться3. Выслушайте ребенка**

 **3. Помогите ребенку выразить его чувства**

 **4. Старайтесь не принимать происходящее на свой счет**

 **5. Выберите степень вмешательства в ситуацию**

 **6. Спросите, как вы можете помочь ребенку**

 **7. Поищите вместе пути выхода из ситуации**

 **4.Ообязанности родителей.**

Семья - важнейшая ячейка общества, а родители в первую очередь обязаны воспитывать своих детей, заботиться не только об их здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии, но и становлении ребенка как полноправного члена этого общества.

Самое ценное, что у нас есть – жизнь. Жизнь и здоровье детей – это особая ценность, и никто не имеет право посягать на неё.

Законными представителями ребенка при осуществлении им своих прав являются родители или лица, их заменяющие.

Родители имеют право и обязаны воспитывать своих детей, обеспечивать возможными для них средствами заботу о ребенке, способствовать его духовному, нравственному и физическому развитию в соответствии с общепринятыми стандартами и особенностями личности ребенка.

Родители свободны в выборе способов и методов воспитания, согласующихся с развивающимися способностями ребенка. Однако, они не вправе осуществлять свое право на воспитание в противоречие с интересами детей. При этом родители несут основную ответственность (нравственную и правовую) за воспитание и развитие своих детей.

 **Родители обязаны:**

* обеспечивать и защищать права интересы своих детей, не причинять вред физическому и психическому здоровью детей, их нравственному развитию; воспитывать детей, исключая пренебрежительное, жестокое, грубое, унижающее человеческое достоинство обращение, оскорбление или их эксплуатацию;
* обеспечить детям получение основного общего образования в общеобразовательной школе или в другом приравненном к ней по статусу образовательном учреждении, создать условия для получения детьми общего среднего образования;
* выполнять Устав общеобразовательного учреждении;
* обеспечивать в пределах своих способностей условия жизни, необходимые для нормального развития ребенка;
* содержать своих несовершеннолетних детей (порядок и формы предоставления содержания детям определяются родителями самостоятельно; в случае, если родители не предоставляют содержание своим несовершеннолетним детям, средства на содержание детей (алименты) взыскиваются с родителей (родителя) в судебном порядке).

 За невыполнение или ненадлежащее выполнение родительских обязанностей, а также за совершение правонарушений в отношении своих детей родители несут административную, уголовную и иную ответственность.

**5.Возрастные особенности младших подростков.**

 В 11 лет практически все дети пересекают рубеж подросткового возраста. Какие же особенности психологического и социального развития младших подростков?

 Важнейшим содержанием психического развития подростков становится развитие самосознания, возникает интерес к собственной личности, к выявлению своих возможностей и их оценке. В развитии познания окружающей действительности наступает период, когда объектом глубокого изучения становится человек, его внутренний мир. Интерес к себе, к собственной психической жизни и к качествам своей личности рождает потребность сравнивать себя с другими, оценить себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях. Так формируется представление подростка о собственной личности.

 Если хотите, чтобы подростковый возраст прошел без осложнений, следует соблюдать следующие требования:

1. У подростка очень хрупкий организм, он может часто болеть, у него обостряются хронические заболевания. Надо помочь организму справиться с перестройкой. Для этого строго следите за соблюдением режима дня. Не позволяйте злоупотреблять острой пищей, пить много кофе, есть много шоколада (это крайне вредно для подростка).
2. Подростки много времени проводят в праздности: часами болтают по телефону, смотрят телевизор, круглосуточно слушают громкую музыку. Научите ребенка дорожить своим временем. Норма просмотра телепередач в этом возрасте – 60 минут в день, а для возбудимых детей и того меньше.
3. Самое важное для ребенка – общение. Разговаривайте с ним каждый день, обсуждайте, что интересного произошло в течение дня. Не выпытывайте у него информацию, лучше организуйте диалог, расскажите о своих проблемах, таким образом подавая ребенку пример самораскрытия. Чаще обсуждайте с ним разные вопросы семейной жизни.
4. Старайтесь не ругать подростка в случае неудачи. Помогите ему разобраться в причинах случившегося.
5. Чаще хвалите ребенка и проявляйте любовь, не забывайте о тактильном контакте (обнимайте, целуйте).
6. Учитывая, что главное новообразование возраста – чувство взрослости, расширяя обязанности подростка, не забывайте расширять его права.
7. Приучайте подростка к систематическому труду. У него обязательно должны быть обязанности по дому.
8. Создайте дома обстановку нетерпимости к курению и употреблению алкоголя, тогда и у ребенка не появятся подобные вредные привычки.
9. Обязательно организуйте систематические занятия спортом. Следите за тем, чтобы ребенок посещал уроки физкультуры, помогите ему выбрать спортивную секцию.
10. В случае появления у ребенка необычной манеры поведения проанализируйте причины ее появления, при необходимости обратитесь к психологу.

 **6.У хороших родителей – счастливые дети.**

 Родители в погоне за большими возможностями для своих малышей готовы идти на что угодно: тут и тренинги по развитию личности, и мастер-классы, помогающие открыть новые способности деток, постоянные занятия с психологом и логопедом, кружки и различные терапевтические техники. Родителям свойственно так выражать свою любовь и делать все, что считают нужным, для счастья своих детей.

 Жаль только, что эти самые «двигатели детского счастья» в лице родителей совершенно забывают о себе и своих личных взаимоотношениях, [здоровой обстановке в семье](https://www.ya-roditel.ru/otvetstvennoe-roditelstvo/index.php), внимании и заботе о себе и о своих потребностях. Ведь любовь и счастье самих родителей важны ничуть не меньше, чем любовь к ребенку.

 **Что же делать?**

 Сложно перестроиться, живя всю жизнь по одному сценарию. Тем не менее, предлагаю вам ряд способов, которые помогут настроиться на нужный лад.

 **1. Радуйтесь жизни.**

Воспитание ребенка – сложный и трудоемкий процесс, в котором нет волшебных правил и заклинаний. Но если вы хотите, чтобы ваш ребенок был счастлив, станьте счастливы сами. Мама и папа – это устойчивый и постоянный пример для растущего малыша. Именно поэтому, когда родители добрые, открытые, радуются жизни, занимаются любимым делом, ребенок повторяет за ними, и эти чувства и настроения становятся для него нормой.

 **2. Оптимизм – залог успеха**

Очень важно научить ребенка смотреть на окружающий мир позитивно. Неудачи случаются, но если не позволять себе раскисать, а взяться с улыбкой за решение проблемы, можно добиться отличных результатов. По статистике, оптимисты увереннее в себе, успешнее в учебе, работе и занятиях спортом.

 **3. Будьте искренними**

Усталость и плохое настроение, к сожалению, нередкие гости в мире взрослых. Не забывайте, что дети все отлично чувствуют, а вид стойкой мамы, когда она внутри злится, только пугает малыша и путает его навыки распознавания эмоций.

Смейтесь, если вам весело, хмурьтесь, если сердитесь, печалитесь или грустите – [эмоциям нужен выход](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/vospitanie-i-emotsii-vazhnaya-svyaz/), ведь блокировка чувств часто приводит к неприятным осложнениям.

 **4. Родительское время**

Родителям, чаще мамам, особенно когда ребенок еще маленький, не хватает времени, чтобы провести его с пользой только для себя. Психологи утверждают, что выкраивать такие моменты необходимо, потому что нельзя постоянно игнорировать свои интересы и желания. Родители, именно на нас смотрят наши дети, у нас они учатся расставлять приоритеты и жить либо в гармонии с собой, либо в [недовольстве и унынии](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/lovushki-dlya-chuvstv-ili-7-priznakov-ravnodushnogo-roditelya/).

 **5. Проводите больше времени с детьми**

Новые впечатления очень важны для развития малыша: ходите всей семьей в кино, музеи или в парк, чаще [играйте вместе с ребенком](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/vremya-na-detey-est/), готовьте вместе на выходных, смотрите вечером любимые мультфильмы.

 **6. Позвольте себе ошибаться**

Мы неидеальны, и мир неидеален, поэтому просто разрешите себе быть собой. Не вините себя бесконечно за ошибки и некорректные слова – старайтесь понять причину и исправить ситуацию. Уровень стресса станет заметно ниже, а ребенок, глядя на стойкого родителя, приобретет бесценный опыт преодоления любых преград.

Постарайтесь жить так, как бы вам хотелось, чтобы жили ваши дети. Учитесь, творите, любите, развивайтесь и будьте счастливы!

 **7.Роль личного примера в воспитании детей младшего школьного возраста.**

 Увлечения современных подростков изменили свой характер и из продуктивных, творческих стали потребительскими. Это не удивительно, ведь мы с вами вошли в новую эру «материальных» ценностей. К примеру, сегодня школьник уже иначе понимает слово дружба, если раньше друга выбирали по определенным личным качествам (смелость, ответственность, умение хранить тайну и др.), то теперь выбор зачастую определяет наличие у потенциального товарища последней модели сотового телефона или компьютера.

 На психику современного школьника особенно влияет и та информация, которую он получает через Интернет и телевизор. Сегодня психологи и врачи рекомендуют школьнику смотреть телевизор не более часа в день, так как длительный просмотр способствует возникновению психического напряжения, быстрой утомляемости и снижению саморегуляции. Особенно это актуально для младшего школьного возраста.

 Но как этого добиться на практике, если экраны телевизора и компьютера буквально «как медом намазаны» и со страшной силой притягивают к себе ребят? И часто бывает так, что в повседневной жизни мы сами подталкиваем ребенка к телевизору и компьютеру, а порой полностью отдаем его «на воспитание» этим достижениям современной технической мысли. Как следствие, у современного учащегося появляется все больше заболеваний психологического характера: тревожность, неадекватная самооценка, агрессия... Новое телевидение преподносит ребенку только конечный результат успеха, а сам трудоемкий процесс всегда оказывается за кадром. Поэтому наши дети часто ленятся на уроках, мало чем интересуются в жизни, ведь по телевизору или в компьютерной игре все так просто и быстро получается. Для достижения реального результата не нужно затрачивать время и прикладывать особых усилий.

 Проанализировав все эти изменения в психологии современных детей, ученые психологи приходят к выводу, что самое главное в воспитании ребенка - это личный пример, а личный пример для детей - это не то, что мы им говорим или демонстрируем. Личный пример - это то, чем мы на самом деле являемся. И если мы не меняемся, не растем, не развиваемся, то как мы можем требовать от наших детей, чтобы они росли, развивались, учились и становились лучше? Профессией родителя мы заняты день-деньской. Так стоит поучиться, чтобы выполнять ее на лучшем профессиональном уровне. В профессии родителя, в профессии мужа и жены стоит приложить дополнительные усилия для получения лучших результатов. Эти профессии характерны еще и тем, что в них тот, кто не продвигается, - отстает. И поэтому тренировки должны быть постоянными и серьезными.

 Личный пример (особенно родителей) - это самый радикальный, самый действенный метод народного воспитания. Нравственный облик родителей, их труд, общественная деятельность, взаимоотношения в семье, отношение к окружающим людям, отношение к вещам, искусству - все это служит примером для детей и оказывает влияние на формирование их личности. Народная мудрость говорит о том, что в воспитании следует использовать положительный пример: «если у тебя взрослый сын - веди дружбу со скромным человеком, если у тебя взрослая дочь - веди дружбу с мастерицей». Пусть ваши дети учатся на вашем примере дружить и общаться с окружающими.

 **8.Здоровье детей в наших руках.**

 Здороваясь, мы желаем друг другу здоровья. При  встрече люди приветствовали друг друга так: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?!» И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровье не купишь», «Дал бы Бог здоровье, а счастье найдёшь».

Замечательно, когда все здоровы, а особенно, когда здоровы дети. По данным Всемирной организации здоровья, 10 из 100 новорождённых уже страдают тем или иным недугом. Кроме тяжёлых соматических и психических болезней наших детей подстерегают травмы, простуды, вирусы, инфекции. Лишь маленькое количество родителей могу похвастаться тем, что ни разу не обращались к специалистам за оказанием медицинской помощи.

 Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас родителей, и нас, учителей, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, вырастали и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми и закалёнными.

 Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашей школы. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

 В детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

  Рост количества заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. Сегодня  важно  нам, взрослым, формировать  и  поддерживать  интерес  к  оздоровлению,  как  самих  себя, так  и  детей.

 Так  что  же  взрослые  могут  сделать, для  того  чтобы  приобщить  детей  к  здоровому  образу жизни?

Предлагаем Вам поддержать инициативу школы и внедрять здоровый образ жизни в семью. Ведь здоровый ребенок - он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям взрослым и детям. Вырастить и воспитать ребёнка близкого к идеалу задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребёнка заботиться о своём здоровье! Для этого нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом. Именно взрослый должен стать кузнецом своего здоровья и здоровья своих детей.

 Чтобы быть здоровым необходимо соблюдать режим дня, правильно питаться, находиться на свежем воздухе, закалять организм, спать не менее 7-8 часов в сутки, заниматься физическими упражнениями, чередовать виды деятельности и др. Очень важным является благоприятная психологическая обстановка в семье. Как мы уже сказали, здоровье ребенка зависит от многих факторов. И все они по-своему нужны ведь каждый друг от друга зависит. Если сорвать один лепесток цветок погибнет, так и наше здоровье.

 **9.Правила развития самостоятельности.**

 Родители знают, как важно вырастить ребенка самостоятельным, и стараются сделать все возможное, чтобы подготовить его к взрослой жизни. Но, оказывается, далеко не все из них представляют, как выглядит настоящая самостоятельность и какими способами можно ее воспитать. Вот 5 простых правил для развития самостоятельности.

 **1. Самостоятельность каждый понимает по-своему:**

 Все родители хотят, чтобы ребенок был [самостоятельным](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/kak-nauchit-rebenka-byt-samostoyatelnym), но при этом каждый понимает самостоятельность по-своему. Истинная самостоятельность ребенка не всегда удобна взрослому, поэтому то, чего мы обычно добиваемся от детей, — это так называемая управляемая самостоятельность: взрослый хочет, чтобы ребенок самостоятельно сделал то, что нужно именно ему, родителю. А как же иначе? Ведь ребенок еще не может сделать все сам так, чтобы результат нас устроил.

 Наша задача — предоставить ребенку возможность быть самостоятельным, учитывая множество факторов. Ситуации, в которых родитель готов позволить ребенку действовать самому, зависят от возраста, индивидуальных особенностей, от его умений и зоны ближайшего развития, от тех примеров, которые он наблюдает в семье. Если, например, в семье есть старший ребенок, то младшему можно доверить некоторые действия без обучения, потому что он уже видел, как в таких ситуациях действует старший.

 Если у него такого примера не было, а мы говорим: «Сделай сам», ничего не объясняя и не показывая, то у ребенка, скорее всего, не получится. При этом он почувствует свою неуспешность, особенно если мы будем говорить ему: «Ну, вот видишь, не получилось. Значит, ты еще не готов к самостоятельности».

 Часто двойственное понимание самостоятельности присутствует в отношениях между родителями и ребенком с самого начала. Из страха, что ребенок не справится с задачей, мы как будто разрешаем ему сделать что-то самому, но на самом деле предоставляем псевдовыбор. Каждый раз мы пытаемся добиться того результата, который необходим нам, действуя по формуле: «Ты свободен сделать так, как я сказала».

 **2. Самостоятельность требует времени:**

 Чтобы ребенок учился самостоятельности, взрослым необходимо учитывать его реальные возможности и адекватно оценивать ситуацию. Часто ребенок может сделать что-то сам, но не в тот отрезок времени, который у нас есть. Он может сам съесть суп, но не за 5 минут. И тут решение остается за родителем.

 Лучше не требовать самостоятельности в тех случаях, когда нет времени дождаться результата, будет правильнее дать небольшое задание, которое ребенок сделает сам, а в остальном помочь или даже сделать самим, главное, чтобы эта ситуация была реально оправдана обстоятельствами.

 Конечно, мы не можем ребенку во всех обстоятельствах предоставлять самостоятельность и свободу выбора, да ему это и не нужно. Одна из основных проблем родителей заключается в метаниях от одной крайности к другой: [либо вседозволенность, либо полный контроль](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/kak-stil-vospitaniya-v-seme-vliyaet-na-rebenka). Ответственные взрослые действительно должны глобально управлять ситуацией, но при этом определить «окна» полной самостоятельности — то есть моменты, когда они готовы оставить ребенку право решать.

 **3. Самостоятельность не исключает помощи и совместных действий:**

 Единственное, что родитель должен обеспечить ребенку, — возможность при необходимости попросить о помощи. Если ребенок спрашивает: «А как это сделать?», это не отказ от самостоятельности, а его способ принятия решения.

 Решая, что ему нужна помощь, ребенок проявляет зрелость: он понял, что именно ему сейчас нужно. Как поступить родителям в этом случае? Попросите ребенка конкретизировать просьбу: «Что именно тебе необходимо — объяснить, показать, проверить?»

 Мы хотим, чтобы ребенок научился действовать самостоятельно, но он не научится этому в одиночестве. Совместная деятельность — идеальное средство обучения самостоятельности. Мама, например, рисует или делает аппликацию вместе с ребенком, и он видит, как у нее что-то не получается, как она в десятый раз стирает рисунок или выкидывает листок и начинает заново. Сначала отмеряет, а потом отрезает, делает набросок, исправляет, уточняет детали. Это как раз те способы достижения целей, которые мы даем ребенку не свысока, не с менторской позиции, а непосредственно, напрямую, в условиях реальной задачи.

 **4. Доверие рождает ответственность:**

 Если мы предоставили ребенку выбор и свободу действий, то должны смириться с результатом. Не важно, каким он будет: ребенок должен пройти весь путь от начала до конца и сам найти ответы. Иначе ребенок почувствует нашу нечестность, потеряет [доверие к взрослым](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/rebenok-diktuet-roditelyam-svoi-pravila)  и в следующий раз будет или пытаться просто нам угодить, или вообще опустит руки. Никакой самостоятельности у него в этом случае не прибавится.

 Когда родитель действительно намерен дать сыну или дочери самостоятельность, он должен заранее принять выбор ребенка, его действие и решение, и при этом быть готовым помочь. Часто ребенок пытается, пробует, делает что-то по-своему, а мы ему говорим: «Нет, ты пока сам не можешь. Давай я вырежу, а ты наклеишь». И отбираем предоставленную возможность обратно. Такой подход только вредит воспитанию самостоятельности.

 **5. Тренировки никто не отменял:**

 И конечно, не будем забывать о старых добрых тренировках. К сожалению, мы настолько торопимся, что вынуждены многое делать «с первой попытки» и сразу оценивать ее результат. Для ребенка это неприемлемо. Он должен иметь возможность «отработать» новые умения.

 Пока ребенок маленький, это происходит само собой — не просто так дети любят многократно делать одно и то же. Но чем старше ребенок, тем меньше таких возможностей.

 Ребенку все время предлагаются новые и новые задачи, он просто не успевает совершенствоваться в том, чему научился. Он не привыкает стараться, не стремится сделать лучше, потому что хочет поскорее переключиться на что-то новенькое.

 Но во взрослой жизни мало выразить желание самостоятельно решить задачу, надо еще и доказать, что ты способен ее решить, что тебе можно доверить ее решение. Именно сознательные тренировки помогают справиться со склонностью детей к избеганию трудностей, которую родители легко оправдывают словами: «Ему просто не интересно».

 **Главные враги самостоятельности:** непоследовательность, неискренность, недооценка и переоценка результата, категоричность. Будьте внимательны, замечайте ростки самостоятельности, оберегайте их, давайте им время окрепнуть. В воспитании самостоятельности спешить и опаздывать одинаково вредно.

 **10.Рекомендации по развитию техники чтения.**

 Уверенное владение навыком чтения является одним из основных условий успешности детей в учении. Однако в настоящий момент навык чтения у школьников вызывают серьёзную тревогу у педагогов и родителей.

 Подавляющее большинство трудностей, которые наблюдаются у детей во время обучения в школе, связаны с тем, что они не могут самостоятельно получать информацию из книг и учебников.

 Современные дети не просто не любят, но и не умеют читать, а чтение – это не только тот предмет, которым надо успешно овладеть ученику, но и тот, посредством которого он будет осваивать другие дисциплины, познавать богатство окружающего мира и человеческих отношений, формировать в себе собственное отношение к действительности.

 Чтение – это труд. Наша задача - сделать его более производительным, продуктивным.

 Навык **беглого, осознанного и выразительного чтения** закладывается в начальных классах.

Многие родители хотят научить детей чтению, но, как правило, учат, как могут.

Желание родителей понятное и похвальное, но очень важно при обучении чтению не допустить ошибок, которые потребуется потом исправлять переучиванием. Для развития техники чтения можно использовать специально разработанные упражнения:

1.Во-первых, продолжайте читать ребенку его любимые книжки и потихоньку, без принуждения вовлекайте его в процесс чтения. Например, почитав, остановитесь на каком-нибудь интересном месте, сошлитесь на то, что устали, попросите прочесть следующий абзац. Помогите через вопросы усвоить, о чем и о ком в нем говорится, какие слова повторяются, какое слово не понятно. Обязательно похвалите! Помните, что важна не длительность, а частота тренировок. Лучшая домашняя тренировка на начальном этапе - тремя порциями по 10-15 минут.

2.Сделайте чтение для ребенка необходимым в жизни навыком. Оставляйте ему короткие записки, пишите письма, составляйте различные списки: продуктов, которые надо купить, вещей, которые надо взять, книг, которые надо прочитать.

3.Организуйте дома просмотры диафильмов. Старенький диапроектор - хороший помощник в этом деле. Медленная смена кадров, короткие подписи, удобные для чтения, - все, что нужно для поддержки в освоении техники чтения.

4.Используйте прием параллельного чтения: взрослый читает текст вслух, а ребенок вслед за ним - про себя, водя пальчиком по строчкам. Таким образом, устраняется ситуации проверки и оценки качества детского чтения

5.При работе с текстом любого содержания используйте метод контрольных вопросов. Пусть и ребенок, и взрослый, прочтя текст, придумают несколько вопросов по нему и подготовят ответы на них. Затем они обмениваются вопросами и контролируют ответы на них. В случае необходимости задавший вопрос может дополнить отвечающего или помочь ему.

6.Метод жужжащего чтения. При жужжащем чтении вы читаете вместе с ребенком одновременно вслух, вполголоса, каждый со своей скоростью, в течение 5 минут.

7.Чтение перед сном. Дело в том, что последние события дня фиксируются эмоциональной памятью, и во время сна человек находится под их впечатлением. Организм привыкает к этому состоянию. Недаром ещё 200 лет назад говорилось: "Студент, науками живущий, учи псалтырь на сон грядущий".