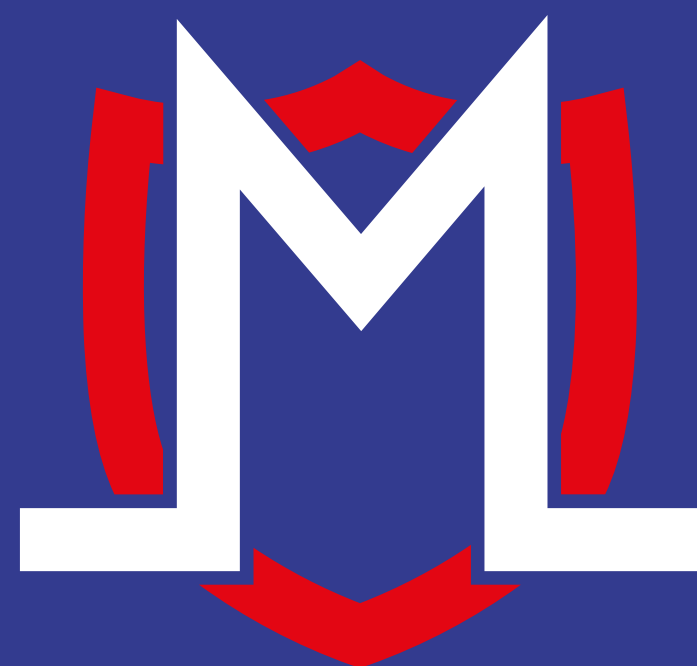




**БЕЗОПАСНАЯ
МОЛОДЁЖНАЯ СРЕДА**
программа от росмолодёжь

**РАБОТА С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ
ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ**



Гейденрих Лариса Александровна

педагог-психолог Центра психолого-педагогической, социальной
и медицинской помощи, кандидат психологических наук



Содержание занятия

- 1 Понятие и значение эмоционального состояния.
- 2 Характерные эмоции для определённого возраста.
- 3 Типичные кризисы для подросткового возраста.
- 4 Работа с негативными эмоциями.
- 5 Методы психологической помощи.
- 6 Методы саморегуляции.



Понятие и значение эмоционального состояния

Эмоциональное состояние — это психическое состояние, которое возникает в процессе жизнедеятельности субъекта и определяет уровень информационно-энергетического обмена и направленность поведения.

Основные функции эмоций:

- сигнальная
- оценочная
- приспособительная
- регуляторная
- побудительная
- стабилизирующая
- коммуникативная



Отличие эмоций от чувств

Эмоция — более простое, непосредственное переживание в данный момент, это отчётливо выраженная реакция человека на определённую ситуацию, не только на текущие события, но и на вероятные или вспоминаемые. Эмоция проявляется более ярко и интенсивно.

Чувство — более сложное, многообразное, постоянное, устоявшееся эмоциональное отношение человека. Чувство может быть более тонким и скрытым.



Характерные эмоции и чувства для определённого возраста

В раннем возрасте (1—3 года) — основные эмоции.

В дошкольном возрасте (3—7 лет) — социальные и нравственные чувства.

В младшем школьном возрасте (7—11 лет) — интеллектуальные, эстетические чувства, оптимистичное, эмоционально позитивное состояние.

В подростковом возрасте (12—15 лет) — повышенная эмоциональность, агрессивность, импульсивность, эмоциональная неустойчивость.

В юношеском (старшем подростковом) возрасте (15—17 лет) — агрессия, тревожность, страх, печаль.



Типичные кризисы для подросткового возраста



Кризис зависимости. Главная его характеристика — удивительное послушание ребёнка. Подросток ведёт себя как человек, полностью зависимый от мнения старших и более сильных, возвращается к детским привычкам и увлечениям.

Кризис независимости. Таким подросткам присущи негативизм в общении, своеобразие, протестные и бунтарские настроения.



Признаки и симптомы подросткового кризиса

Психологические:

- негативизм;
- потеря интереса к старым увлечениям;
- снижение продуктивности когнитивных функций;
- ощущение бессмысленности своей жизни;
- ощущение себя неудачником;
- страх перед будущим;
- стремление доказать свою индивидуальность любыми средствами.

Социальные:

- стремление к самостоятельности, независимости;
- авторитет взрослого игнорируется;
- уход в горизонтальные связи;
- стремление объединяться в группы;
- занижение или завышение самооценки;
- неуверенность в себе и в окружающем мире.

Биологические:

- начало полового созревания;
- быстрый рост и изменения тела;
- появление обильного потоотделения;
- мутация голосовых связок у мальчиков;
- резкая смена настроения, сопровождающаяся упадком сил;
- кожные высыпания.



Характеристики подросткового кризиса

Мальчики:

- агрессивность в общении с учителями и родителями;
- внезапные бурные эмоции и перепады настроения;
- ослабленное чувство страха, склонность к необдуманным поступкам;
- желание быстро стать самостоятельными;
- подражание взрослым мужчинам;
- сильное влечение к женскому полу;
- повышенная забота о собственной внешности.

Девочки:

- недовольство внешним видом;
- желание быть в центре внимания;
- частая смена настроения;
- увлечение противоположным полом.



Осложнения, вызванные кризисом подросткового возраста

Поведенческие расстройства:

- повторяющиеся истерики;
- самовольные уходы из дома;
- курение и употребление психоактивных веществ;
- воровство и любые другие формы криминального поведения;
- отсутствие интереса к общению с ровесниками;
- суицидальные попытки.

Психические расстройства:

- неврозы, в том числе тики, заикание, фобии;
- акцентуации;
- психопатии;
- обсессивно-компульсивные расстройства;
- подростковая депрессия.



Стратегии управления гневом



- Контроль над собственными негативными эмоциями
- Распознавание и осознание гнева
- Выражение и расслабление
- Анализ ситуации



Стратегии работы со страхом

- Восстановление баланса позитивного над негативным
- Создание условий для того, чтобы дети поменяли восприятие себя как слабых и находящихся в роли жертвы на ощущение силы и возможностей
- Поиск безопасных форм контакта
- Воспитание оптимизма, уверенности в себе, самостоятельности



Стратегии преодоления стресса



- Отвлечение от стрессовой ситуации
- Снижение субъективной значимости события, вызвавшего стресс.
Активное поведение
- Умение расслабляться
- Позитивное мышление



Поддержка ребёнка в стрессовой ситуации

- Разговаривайте с ребёнком
- Не прячьте от ребёнка свои эмоции
- Помните, что дети реагируют иначе
- Снизьте требования к ребёнку
- Разрешайте ребёнку оставаться ребёнком
- Позаботьтесь о себе



Стратегии совладания с печалью

- Принятие факта, что печальные события являются нормальной частью жизни
- Осознание, что печальные события обладают глубоким смыслом. Важно научиться видеть в них возможности для личного роста и постепенного совершенствования
- Выражение эмоции через общение с людьми, использование творчества, слёзы



Методы психологической помощи

- Игротерапия
- Арт-терапия (изотерапия, песочная терапия, глиноterapia, куклотерапия, сказкотерапия)
- Групповые тренинги
- Консультирование родителей (обучение их способам поддержки детей и коррекция детско-родительских отношений)



Методы саморегуляции

- Музыка
- Прогулки на природе
- Полноценный сон
- Юмор, смех, улыбки
- Размышления о позитивных вещах
- Созерцание красивого пейзажа
- Созерцание фотографий
- Солнечные ванны
- Игры с домашними животными
- Встречи с друзьями
- Общение с приятными людьми
- ...



Подведём итоги

- 1** Умение управлять эмоциями создаёт психологический комфорт. Подавление эмоций приводит к неудовлетворённости жизнью и к проблемам со здоровьем.
- 2** Основные аспекты работы с эмоциональным состоянием: узнавание и принятие эмоций, поиск способов выражения эмоций и расслабления, анализ ситуации, получение поддержки.
- 3** Дети и подростки получают поддержку от родителей и значимых взрослых. Важно, чтобы взрослые контролировали своё эмоциональное состояние. Молодые люди формируют своё поддерживающее окружение.