

Устный журнал
«Как помочь подростку научиться управлять своими эмоциями».
(для родителей учащихся девярых классов)

Цели: расширить представления родителей об эмоциональной сфере подростков и о способах управления эмоциями.

Задачи:

- 1) создать доброжелательную атмосферу в коллективе родителей;
- 2) совместно с родителями обсудить проблему значения в жизни человека эмоциональной сферы, положительных эмоций;
- 3) актуализировать значение влияния семьи на эмоциональное состояние подростка;
- 4) ознакомить родителей с возможными способами психологической поддержки подростков;
- 5) создать условия для самостоятельного анализа ситуации родителями.

Категория участников: педагог, педагог-психолог, родители.

Этапы:

1. Организационный. Содержание деятельности: педагог организует среду, соответствующую целям собрания, организует взаимодействие с родителями для эффективной совместной работы (т.е. оформляет комнату, готовит необходимые материалы и оборудование, произносит вступительное слово, проводит игры на приветствие и раскрепощение участников).
2. Основной. Содержание деятельности: педагог проводит основную работу по теме в виде мини лекции, игр, упражнений, дискуссии.
3. Заключительный. Содержание деятельности: подводятся итоги проделанной работы, оценивается её эффективность, участники высказывают свои пожелания на будущее.

Предварительная работа:

- 1) анкетирование учащихся (Приложение 1);
- 2) создание презентации.

Материалы и оборудование:

памятки для родителей.

Ход собрания

1. Упражнение «Приветствие» *(создание доброжелательной атмосферы, раскрепощение участников)*. Педагог приглашает родителей занять свои места и произносит вступительные слова: «Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада видеть вас на нашем родительском собрании! Давайте поприветствуем, друг друга и поделимся своим настроением. Продолжите, пожалуйста, фразу «Здравствуйте! Сегодня замечательный день, потому что...».

2. Информационная часть.

Каждому из нас хочется, чтобы наши дети выросли здоровыми и счастливыми, чтобы они умели радоваться окружающему миру и успешно прожитому дню, чтобы они были уверены в своих силах и умели бороться с трудностями, стойко переносили удары судьбы, сохраняли душевное спокойствие в самых непредвиденных ситуациях. Проявление умения бороться с трудностями начинается с первых дней жизни ребенка. Но иногда, пытаясь максимально защитить свое дитя, мы лелеем и оберегаем его, предупреждая желания и потребности, стараемся максимально облегчить его жизнь. Этим

мы, взрослые, наносим вред его психике, ломаем его эмоциональную сферу. Родителям подростка важно понимать, что перед ними уже не совсем ребенок, а личность, которая находится в переходном периоде. В организме подростка происходит много перемен: стремительный рост, зашкаливающие гормоны, эмоции, которые становятся главной движущей силой поступков. И родители, выстраивая диалог с подростком, должны понимать это и вести себя терпимее и мудрее. Часто конфликты начинаются с того, что подростки попадают в проблемную ситуацию и говорят о ней на повышенных тонах, захлебываются эмоциями, делают категоричные заявления: «Мне больше не нужна эта школа!», «Я хочу приходить поздно домой и буду!», «Мне нужны деньги и все тут!» В этой ситуации важно сохранять спокойствие и дать ребенку выговориться. Если родитель выходит из себя и начинает перебивать подростка, то можно считать, что спор проигран. В этой ситуации важно выслушать все, что накопилось у ребенка, и только после этого начинать высказывать свою точку зрения. Таким образом, вы показываете ребенку-подростку, что уважаете его мнение, слышите его, и готовы к диалогу.

3. Сообщение о результатах анкетирования. Педагог информирует родителей о результатах анкетирования «Методика определения эмоциональной напряженности». (Приложение №1).

Обобщает и подводит к тому, что каждый родитель сделал определенные выводы, ответив на вопросы. Это поможет внимательнее разобраться в вопросе, который мы сегодня вынесли на обсуждение: как помочь подростку справиться с эмоциями? Прежде чем, мы найдем ответы на вопросы, давайте подробнее рассмотрим, что такое эмоции и что они в себя включают.

4. Минилекция педагога «Эмоции и что их вызывает» (повышение психолого-педагогической компетентности родителей в области эмоциональной сферы). Что такое эмоция? Эмоции – это внутренние переживания человека. Эмоции выражают отношение человека к складывающимся или возможным ситуациям и носят ситуативный характер.

К эмоциональным состояниям человека относят:

- *настроение* (общее стойкое актуальное эмоциональное состояние человека, определяющее его общий тонус и активность);
- *страсть* (сильная, все себе подчиняющая увлеченность человека кем-либо или чем-либо);
- *аффект* (яркое, кратковременное эмоциональное переживание, например, горе при потере близкого человека, гнев при измене, радость при успехе);
- *чувства* (высшие человеческие эмоции, связанные с теми людьми, событиями, предметами, которые для данного человека являются значимыми);
- *стресс* (состояние сильного общего напряжения, возбуждения в трудных, необычных, экстремальных условиях).

Подростковые годы для человека являются очень важным этапом становления личности. Такой период может принести много испытаний, которые тяжело преодолеть. В подростковые годы ребенок приобретает различные направления в развитии, не все из которых могут быть желанными. Подростки могут становиться агрессивными, особенно если сталкиваются со сложными обстоятельствами. Если ребенок начинает выражать свои гневные эмоции словами либо кулаками, то следует начинать искать способы управлять

гневом. Особенностью эмоций подростка является тенденция к «самоподкреплению», когда главным является неосознанное желание сохранить ту или иную переживаемую эмоцию, как позитивную, так и негативную, в этом проявляется особая ригидность эмоций подростка. Следует также иметь в виду повышенную потребность подростков в эмоциональном насыщении, «жажду ощущений», причем новых и сильных. Эмоции подростка яркие и сильные, легко возникающие. Особенности эмоциональной сферы подростков являются низкая стрессоустойчивость, повышенная тревожность, импульсивность. Последствия переживания негативных эмоций в подростковом возрасте различны. Негативные эмоции могут привести к снижению успеваемости, к испорченным взаимоотношениям со сверстниками и родственниками, к алкоголизму и наркомании, к побегам и суицидальным попыткам.

5. Устный журнал «Как помочь подростку контролировать свои эмоции» в сопровождении презентации (повышение уровня практических знаний в области эмоциональной сферы).

Слайд 1. Обеспечивайте стабильность и последовательность.

Последовательность в установлении границ, четкие домашние правила, и предсказуемые порядки подсказывают детям, чего ожидать. Когда подросток воспринимает дом как оплот стабильности и надежности, у него появляются эмоциональные ресурсы для того, чтобы справляться с менее предсказуемым внешним миром.

Слайд 2. Принимайте эмоции вашего ребенка и его эмоциональные реакции.

«Настройка на ту же волну» и понимание вами эмоционального состояния вашего ребенка-подростка помогает ему справляться с возрастающим объемом эмоционального напряжения.

Слайд 3. Говорите о собственных чувствах. Обсуждение примера.

Команда Сергея вела в игре с командой лидера. Игра была в самом разгаре. На финальных этапах она изменилась, и вторая команда выиграла подряд три периода. Накал страстей был огромным! Подающий в команде Сергея не смог сориентироваться и забросил мяч в собственную позицию, дав другой команде шанс выиграть. Наконец вторая команда провела все свои удары, и настала очередь Сергея. Он, весь дрожа, ударил по мячу, но промахнулся. Сергей так разозлился, что швырнул свой шлем на землю. Его отец вздохнул: «Прямо беда! Он когда-нибудь научится владеть собой?». Когда проигравшая команда ушла с поля, кто-то из мальчиков сказал: «Я этому подающему ноги переломаяю».

Как видно из этого примера, существуют огромные различия между реакциями детей и родителей на эмоционально напряженные ситуации. Понимание эмоций является первым шагом в том, чтобы помочь детям справляться с чувствами разочарования и отчаяния в жизни.

6. Беседа «Разговор с сыном» (повышение родительской компетентности в области эмоционально-коммуникативной сферы). Педагог предлагает родителям высказать свои варианты беседы сыном. (Ответы родителей). Педагог обобщает. Описывайте собственные чувства, и дети начнут правильно узнавать свои эмоции и выражать их словами. Например, отец мог бы сказать сыну что-то в этом роде: «Я просто в отчаянии, что твоя команда проиграла, когда она так хорошо вела почти всю игру. Мне грустно, что вы проиграли. Но самое главное, что играли вы действительно хорошо. Вы по-

настоящему старались и хорошо играли всей командой - все действовали сообща. Я горжусь тобой. Вы обязательно выиграете в следующий раз».

Комментарии педагога. Когда родители часто используют язык эмоций для выражения собственного эмоционального состояния и трактуют эмоциональные (невербальные) реакции других, они снабжают детей-подростков мощным механизмом регулирования эмоций. Разговоры о чувствах помогают подросткам научиться правильно, распознавать эмоции и овладевать ими посредством передачи чувств словами. Подростки, слышащие «разговоры о чувствах» от взрослых, вероятно, будут менее склонны к неподобающим поведенческим выражениям отрицательных эмоций. Ученые предполагают, что дети, умеющие пользоваться языком эмоций, обладают большим контролем над своими невербальными выражениями эмоций, что в свою очередь способствует их собственному регулированию эмоций. Использование языка чувств показывает, как родители справляются со своими эмоциями. И наоборот, родители, которые погружаются в свои эмоциональные переживания или сопротивляются им, возможно, побуждают детей «закупоривать» свои чувства. Взаимопонимание с подростками надо постепенно и разумно перестраивать, признавая их права на относительно большую независимость и самостоятельность. Разумеется, все это должно быть в известных разумных пределах. Не может быть и речи о полной отмене руководства и контроля, так как подросток очень нуждается в твердом и постоянном руководстве со стороны взрослых. Подростков нужно освобождать от мелочной опеки, излишнего контроля, навязчивой заботливости, назойливого руководства - всего того, что в какой-то мере было бы оправдано по отношению к дошкольнику или младшему школьнику.

7. Устный журнал (продолжение) «Как помочь подростку контролировать свои эмоции» в сопровождении презентации (повышение уровня практических знаний в области эмоциональной сферы).

Слайд 4. Эмоции могут быть положительными и отрицательными.

Положительные эмоции большинство из нас устраивают, их хочется сохранить подольше. А вот отрицательные мешают, напрягают, делают нас уязвимыми (такие как гнев, ненависть, страх, отвращение и т.п.), поэтому от них хочется избавиться. Как же в этом помочь нашим взрослеющим детям? Для начала необходимо знать, что может вызвать отрицательные эмоции у ребенка-подростка. Таких причин довольно много, выделим основные.

Что вызывает отрицательные эмоции?

1. Противоречие между сильным желанием и невозможностью удовлетворить его.
2. Конфликт, заключающийся в повышенных требованиях к подростку, неуверенному в собственных силах (наблюдается в ситуации, когда родители предъявляют к подростку завышенные требования в учении, которые ему явно не по силам).
3. Противоречивость требований родителей, родителей и педагогов (например, тренер воспитывает дисциплину, требует соблюдение определенного режима спортсменом, родители же тренера в этом не поддерживают), в результате формируется злоба, недоверие, поэтому так важна согласованность действий родителей и педагогов.
4. Частые негативные эмоциональные состояния взрослых и отсутствие навыков контроля и саморегуляции с их стороны. В психологии существует такое понятие как

заражение, т.е. произвольная передача эмоционального состояния от одного человека другому. Поэтому важно научиться самому и научить ребенка-подростка справляться со своими эмоциями.

5. Использование приказов, обвинений, угроз, оскорблений вместо доверительной беседы и совместного анализа возникшей ситуации. Будь это волнение перед важным событием или неудача, или, наоборот, когда в случае чрезвычайного успеха положительные эмоции столь сильны, что начинают мешать. Поддержите своего ребенка-подростка!

Слайд 5. Оказать помощь подростку родители могут, выполняя следующие рекомендации:

- Контролировать свои негативные эмоциональные состояния. Это самый лучший способ научить самоконтролю ребёнка, который даёт вам шанс постепенно, год за годом обучить его зрелым способам выражения гнева — словесным и, по возможности, мягким.
 - Овладеть приёмами конструктивного, позитивного общения в целях исключения ответной агрессивной поведенческой реакции со стороны детей или погашения уже имеющейся.
 - Минимизировать внимание, которое получает демонстративное агрессивное поведение подростка, найти способы оказать внимание ребёнку в тех ситуациях, когда он ведёт себя мирно, подчёркивая удачные моменты в его поведении.
 - Говорить с ребёнком о своих чувствах и переживаниях, язык "Я-сообщений".
 - "Активно слушать" его.
 - Не оценивать личность ребёнка, а говорить о нежелательных действиях подростка.
 - Видеть в словах и действиях подростков позитивный настрой и благие намерения.
 - Проявлять уважение к мнению подростка, позволять ему самому принимать решения.
7. Обмен опытом «Родительская мудрость» (создание условий для самостоятельного анализа ситуации родителями). Педагог предлагает поделиться своим жизненным опытом родителей. Предлагается ответить на вопросы: Как справиться с эмоциями, которые бушуют вследствие какой-то ситуации? Будь это проступок подростка, плохая отметка, конфликтная ситуация. В завершении педагог обобщает высказывания родителей.
 8. Домашнее задание. Упражнение «Дневник».
Предложите подростку вести дневник, где он будет записывать свои эмоциональные переживания и события, связанные с ними. Пусть подросток иногда их перечитывает. Это поможет ему спустя некоторое время убедиться в том, что не все так плохо. Некоторые записи ему покажутся смешными. А какие-то помогут справиться с новой ситуацией.
 11. Обобщение. Постарайтесь отказаться от злоупотребления тоном категоричных распоряжений и приказов, запугивающих требований. Речь идет не об отказе от твердых требований вообще, а об отказе от грубых и резких их форм, оскорбляющих чувство собственного достоинства, самоуважение подростка. Основная тактика - подчеркнутое уважение. Взаимоотношения следует строить на убеждении, спокойном, доброжелательном тоне общения. При аффективном поведении возможна ироническая реакция. Не следует "выяснять отношения" в момент конфликта. Лучше обсудить проблемы позже в спокойной ситуации. При этом желательно акцентировать внимание на проблеме и на возможности решить ее без особого эмоционального напряжения.

Педагог предлагает родителям памятки. Приложение №2, №3.

12. Подведение итогов. Педагог предлагает родителям поделиться своими эмоциями и впечатлениями от собрания. Предлагается ответить на вопросы:

- что больше всего запомнилось, что было интересным на собрании;
- была ли полученная информация полезной;
- как собираетесь использовать эту информацию?

Родители высказывают свои пожелания на будущее (*какие темы их интересуют, какой помощи они ждут от педагога*).

Источники:

1. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). М.: МГППУ, 2006
2. URL: <http://home.damotvet.ru/parenting/> [01.11.2016г.]
3. URL: <http://samopoznanie.ru/articles> [02.11.2016г.]

Приложение 1

Методика определения эмоциональной напряженности

Инструкция: «Если то, о чем говорится в суждении, происходит с Вами всегда, часто, характерно для Вашего поведения – отвечаете «да» или ставите знак «+» в бланке ответов. Если же такое происходит с Вами редко или никогда не бывает – ответ «нет» или знак минус.

1. Мне с трудом удается сосредоточить свое внимание на уроке.
2. Отступление учителя от основной темы сильно отвлекает меня.
3. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящей контрольной работе, экзамене.
4. Иногда мне кажется, что мои знания по отдельным предметам ничтожны.
5. Отчаявшись выполнить какое-нибудь задание, я опускаю руки.
6. Я не успеваю усвоить учебный материал, и это вызывает чувство неуважения к себе.
7. Я болезненно реагирую на критические замечания учителя.
8. Неожиданный вопрос преподавателя приводит меня в замешательство.
9. Меня сильно беспокоит мое положение в классе.
10. Я – безвольный человек, и это отражается на моей успеваемости.
11. Я с трудом сосредотачиваюсь на каком-либо задании, и это раздражает меня.
12. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед опросом на уроке и на экзамене.
13. Порой мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал, и это меня раздражает.
14. Во время ответа на уроке я обычно сильно смущаюсь.
15. Возможные неудачи на экзамене или при ответе на уроке очень тревожат меня.
16. Во время выступления я начинаю заикаться.

17. Мое состояние во многом зависит от успешности выполнения учебного задания.
18. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и, потом жалею об этом.
19. Состояние класса и отношение ко мне очень влияют на мое настроение.
20. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.
21. У меня обычно не бывает головных болей после длительного напряжения.
22. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.
23. Невыполненное задание или контрольная работа не волнуют меня.
24. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед ответом на уроке, экзамене, если не уверен в своих знаниях.
25. Я обычно в числе первых заканчиваю контрольную работу или иду отвечать на экзамене и стараюсь не думать о возможных ошибках.
26. Мне обычно не требуется много времени на обдумывание дополнительных вопросов, задаваемых учителем.
27. Насмешки одноклассников не портят мне настроение.
28. Я обычно сплю спокойно и не мучаюсь во сне, даже если у меня в школе неприятности.
29. В классе я чувствую себя легко и непринужденно.
30. Мне легко организовать свой распорядок дня. Обычно я успеваю сделать все, что планирую.

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30

Обработка результатов.

1. Подсчитайте плюсы в 1 и 2 колонках.
2. Подсчитайте минусы в последней.
3. Подсчитайте все ответы «не знаю» по всей анкете и возьмите только половину.
4. Сложите все три числа, и полученный ответ сравните со шкалой:
 - низкий уровень эмоционального напряжения – 0-10
 - средний уровень – 11-17
 - высокий уровень – 18-22
 - высокая ранимость, тревожность, конфликтность, неблагоприятные эмоциональные отношения, несформированность систем управления и контроля своей деятельностью – 23-30

Памятка для родителей

Проблемы семейного воспитания

Подростки испытывают необходимость выйти в жизнь без родительских указаний: помощь родителей часто рассматривается ими как попытка вмешаться, родительская забота – как обидное отношение «как к маленькому», советы родителей воспринимаются как команды.

1. Согласитесь с беспокойством и неудовольствием. Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности в крайность, любит родителей и одновременно их ненавидит и т.д.
2. Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний, как «Я отлично знаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства – это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя как сложных и таинственных существ и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят очевидными, наивными и простыми. Очень тонкое дело – в этот период принимать в расчёт их потребности.
3. Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая причёска) – т.е. поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.
4. Разговаривайте и действуйте как взрослые. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, или используя молодёжный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей. Подражание родителей их стилю и жаргону толкает их ещё в более глубокую оппозицию.
5. Одобряйте подростков и поддерживайте их сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.
6. Избегайте акцентировать внимание на слабых сторонах личности. При обнаружении других слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.
7. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твой решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.
8. Правда и сочувствие рождает любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся сообщить, где, когда и почему они были правы.
9. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для многих родителей невозможным.
10. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений, типа: «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».
11. Не «навешивайте ярлыки»: «Аня глупая и ленивая Она никогда ничего не добьётся». Такое «навешивание ярлыка» ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

12. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, полное доброжелательности разрешение или открытую возможность сделать выбор.
13. Избегайте крайностей: неправильно давать полную свободу, также неверно и «закручивать гайки».
14. Сохраняйте чувство юмора.

Приложение 3

Управление эмоциями и чувствами

В состоянии повышенной эмоциональной напряжённости необходимо соблюдение некоторых правил управления своими эмоциями и эмоциями других людей.

1. **Уважайте выражения чувств других.** Многие родители возмущаются, почему взрослая дочь или сын не рассказывают о тех проблемах, которые возникают у них в отношениях с друзьями, о своих переживаниях. Часто причина в том, что поспешные советы и указания на неправильность поступков детей уничтожают желание делиться с родителями своими чувствами.
2. **Наберитесь терпения.** Один из признаков зрелости – умение предоставить другим возможность выразить эмоции, не обижаясь.
3. **Эмоционально поощряйте только желаемое для вас поведение** собеседников. При любой возможности поощряйте позитивные шаги других, но игнорируйте попытки добиться вашего внимания.
4. **Отойдите от негативной борьбы за власть.** Нередко люди для поднятия своей низкой самооценки пытаются получить над вами власть. Как только вы выявите подобные попытки, просто отойдите в сторону, поскольку как конфронтация, так и сдача позиций подкрепляют негативное поведение.
5. **Нейтрализуйте желание отомстить.** Как правило, оно проистекает из чувства глубокой обиды. Подумайте, как вы можете убедить другого в том, что вы уважаете его самого и его нужды. Попробуйте избежать чувства обиды и постарайтесь не отвечать тем же.
6. **Избегайте упрёков и критики.** Сосредоточьтесь на положительном, - не теряете времени на разговоры о том, что мир плох и ничего в нём изменить нельзя.