

КАК ПОНЯТЬ И ПРИНЯТЬ ЭМОЦИИ НАШИХ ДЕТЕЙ



ГБУ Калужской области «Обнинский центр
социальной помощи семье и детям
«МИЛОСЕРДИЕ»



Педагог –психолог
ЦСПСД «Милосердие»
Трубина Оксана Игоревна

КАКОЙ ОН НАШ ПОДРОСТОК ?



ГБУ Калужской области «Обнинский центр
социальной помощи семье и детям
«МИЛОСЕРДИЕ»

Особенности подросткового возраста

период «тяжелого
кризиса» в развитии
личности ребенка

«уход в
себя»

стремление к
самостоятельности
и независимости

непокорность



разнообразие
интересов

повышенный интерес
к чувствам и
переживаниям людей

склонность к
самоанализу,
формирование
самооценки

конфликтность

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА



ГБУ Калужской области «Обнинский центр
социальной помощи семье и детям
«МИЛОСЕРДИЕ»

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ?

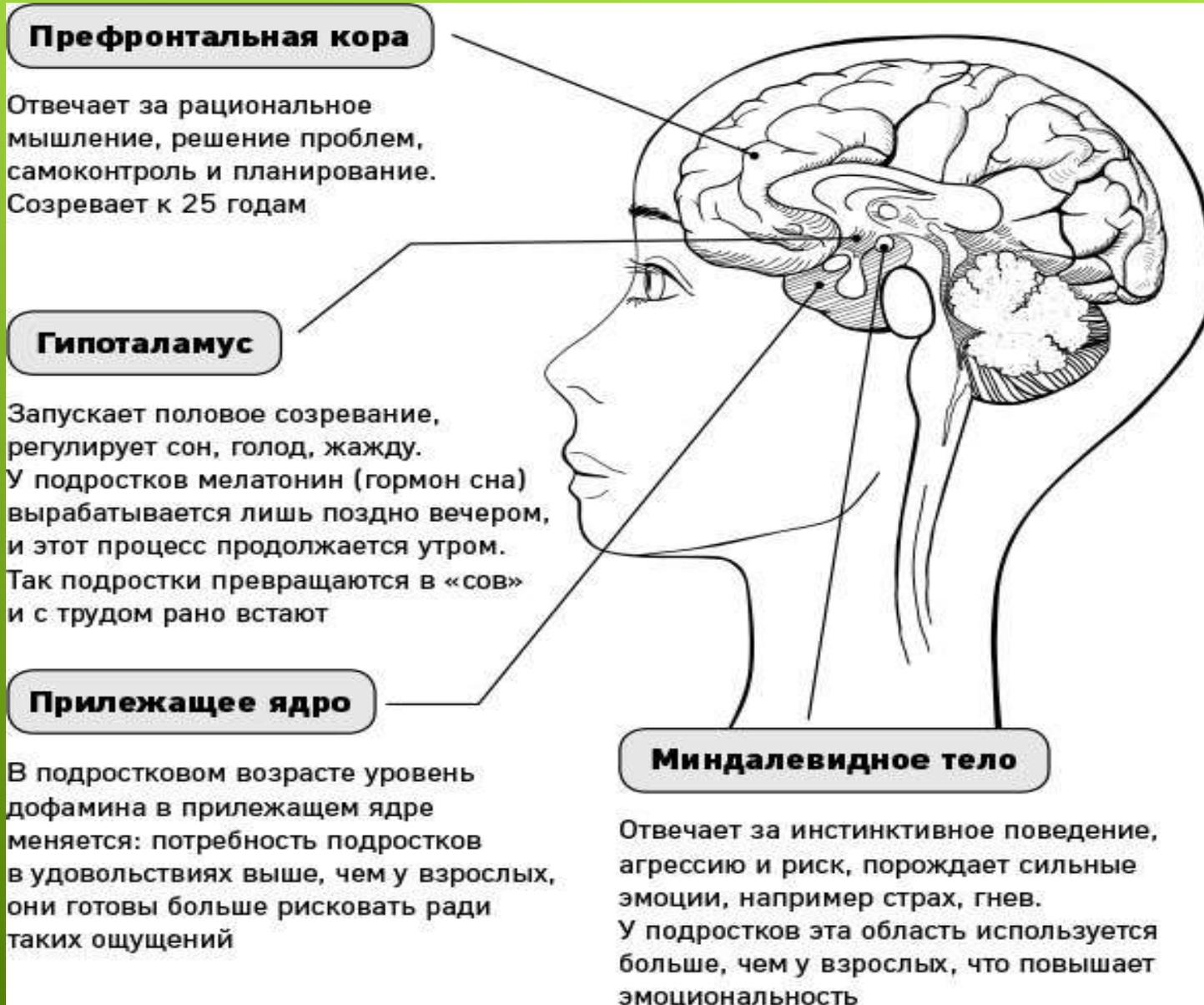
- физиологические и психологические изменения;
- формирование собственных взглядов — поиск своего «Я»;
- ведущая потребность — в самоутверждении;
- критичное отношение к наставлениям взрослых;
- изменения в отношениях со взрослыми и сверстниками;
- активная жизнь перемещается из дома во внешний мир.



СТРУКТУРА И ФИЗИОЛОГИЯ МОЗГА ПОДРОСТКА



ГБУ Калужской области «Обнинский центр
социальной помощи семье и детям
«МИЛОСЕРДИЕ»



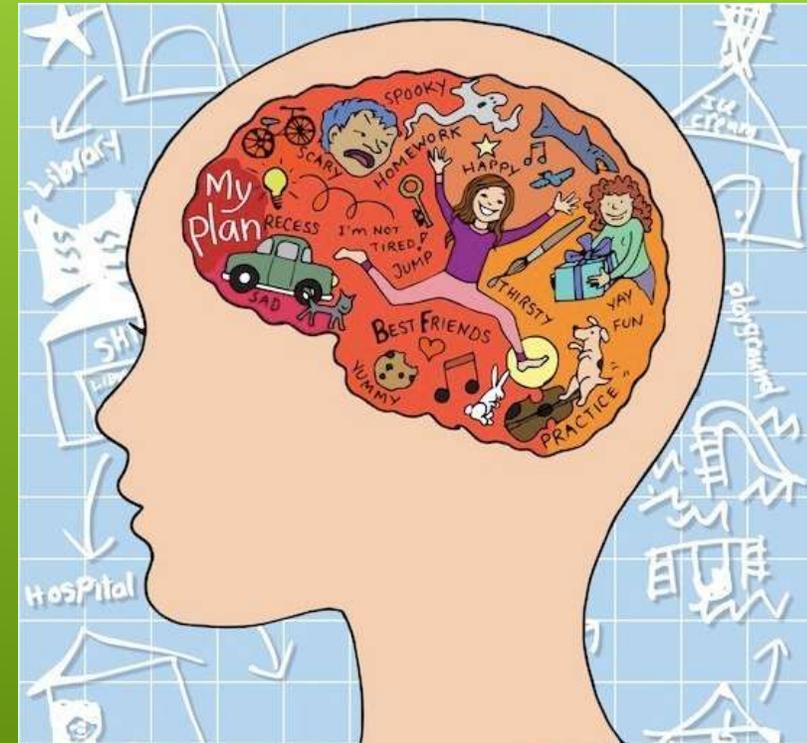
ПРЕФРОНТАЛЬНАЯ КОРА ФОРМИРУЕТСЯ К 19-25 ГОДАМ



ГБУ Калужской области «Обнинский центр
социальной помощи семье и детям
«МИЛОСЕРДИЕ»

Пока недостижимый идеал...

Что происходит сейчас у
наших детей



ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ П.К. У ПОДРОСТКОВ

- ▶ Префронтальная кора отвечает за планирование, расстановку приоритетов, принятие решений и контроль импульсов.
- ▶ Префронтальная кора завершает развитие последней, в 11–19 лет у неё ещё не так много нейронных связей, как в мозге взрослого.
- Сигналы к другим частям мозга и к организму от префронтальной коры слабее и медленнее, нейронные пути, по которым они «бегают», не так налажены и укреплены.
- **Эти особенности могут приводить к импульсивному поведению и недостатку критического мышления — т.е подростки могут(и чаще всего так и делают) принимать решения, основываясь на эмоциях, а не на логике.**



ГБУ Калужской области «Обнинский центр
социальной помощи семье и детям
«МИЛОСЕРДИЕ»

ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Лимбическая система отвечает за формирование эмоций.

Особенности развития у подростков:

- Лимбическая система интенсивно развивается, в частности, миндалевидное тело, которое отвечает за **способность распознавать эмоции других людей**.
- Когда надо выбирать между несколькими опциями или решить проблему, у подростка активнее работают нейроны эмоциональной миндалины и в целом лимбической системы, а не вдумчивая и логическая префронтальная кора, как у взрослого.
- Это может вызывать **эмоциональную нестабильность** — подростки склонны делать неверные выводы и принимать скоропалительные решения.



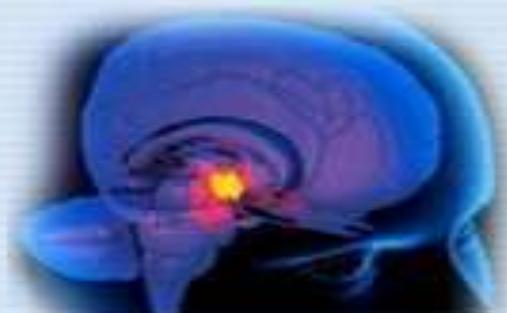
ГБУ Калужской области «Обнинский центр
социальной помощи семье и детям
«МИЛОСЕРДИЕ»



ПРИЧИНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НЕУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКА

ДВЕ СИЛЫ СРАЖАЮТСЯ ДРУГ ПРОТИВ ДРУГА:

Лимбическая
система:



- бессознательная зона;
- центр удовольствия;
- бьется за краткосрочное удовольствие

Префронтальная
кора:

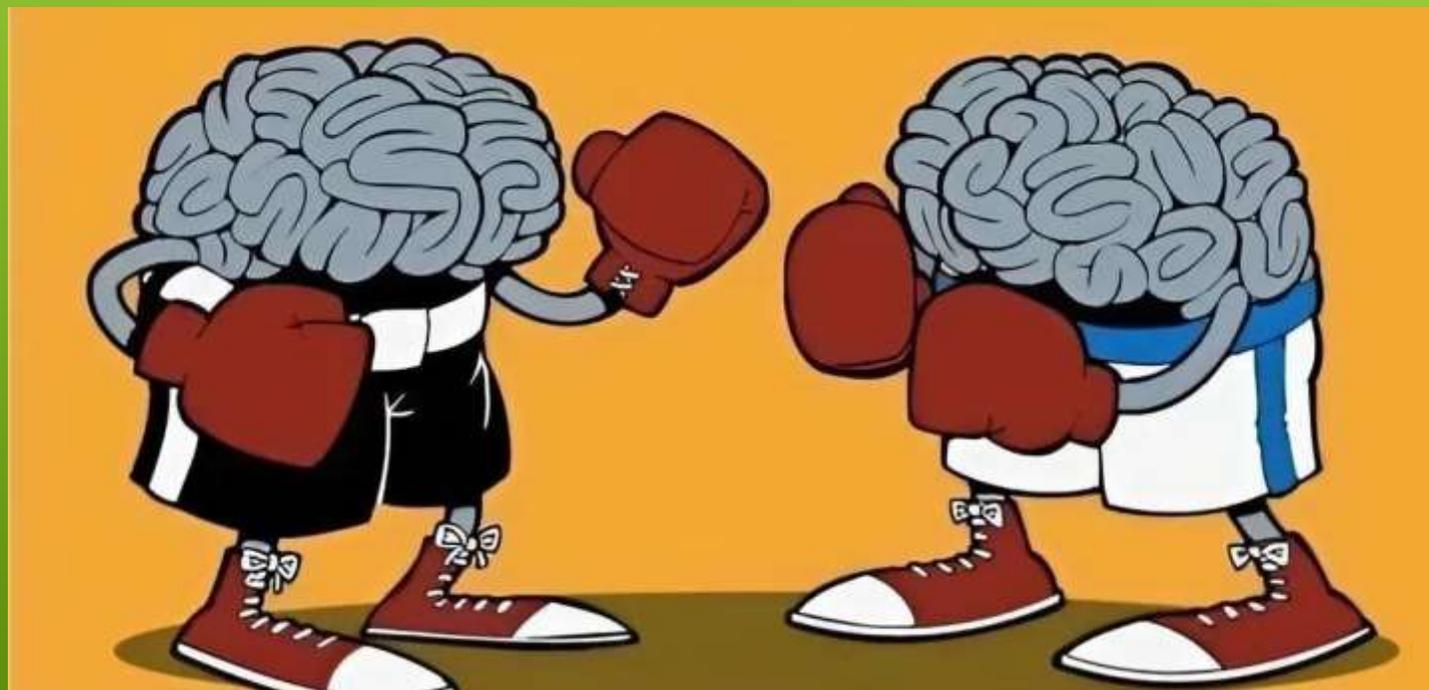


- “внутренний планировщик”
- борется за то, что лучше для нас в долгосрочной перспективе

БОИ ПО ПРАВИЛАМ И БЕЗ...



ГБУ Калужской области «Обнинский центр социальной помощи семье и детям «МИЛОСЕРДИЕ»



МОЗГ В 18 ЛЕТ:



МОЗГ В 25 ЛЕТ:





ГБУ Калужской области «Обнинский центр
социальной помощи семье и детям
«МИЛОСЕРДИЕ»

ПОЧЕМУ, С НИМИ ТАК СЛОЖНО И НЕПОНЯТНО!!!

- ▶ 1. Психологический кризис
- ▶ 2. Социальный кризис
- ▶ 3. Другое поколение.

Подростковый кризис – самый сложный и страшный из всех возрастных кризисов, как для самих детей, так и для их родителей и всего окружения в целом.





ГБУ Калужской области «Обнинский центр
социальной помощи семье и детям
«МИЛОСЕРДИЕ»

Возрастные кризисы и кризисы развития (по Эриксону)

Возрастной Кризис	Признаки кризиса	Кризис развития
Ранний пубертат 10 – 11	Ребенок вырабатывает в себе чувство неполноценности, осознавая свою некомпетентность...	Кризис самостоятельности
Поздний пубертат 15-17	Размытости представлений о себе, к несогласованности аспектов своей личности (переживания неполноценности, отторгнутости, ненужности)...	Кризис интереса
Кризис среднего возраста (35-40)	При неудачном развитии замкнувшаяся в себе личность начинает ощущать безнадежность и бессмысленность жизни...	Кризис интеграции
Экзистенциальный кризис (после 50...)	Неудачно прожитая жизнь завершается страхом смерти и сожалением об упущенных и неделанных делах...	Кризис смысла

ТЕОРИЯ ПОКОЛЕНИЙ

АВТОРЫ УИЛЬЯМ ШТРАУС И НИЛ ХАУ



ГБУ Калужской области «Обнинский центр социальной помощи семье и детям»
«МИЛОСЕРДИЕ»

Что важно знать о теории поколений

Согласно теории поколений, люди, выросшие в одно и то же время, имеют схожий жизненный опыт, который формирует общие взгляды и ценности. Дети иначе смотрят на мир, чем родители, потому что росли в других условиях.

Карта поколений – 2035



ОБЩИЕ СВОЙСТВА ЗУМЕРОВ



ГБУ Калужской области «Обнинский центр
социальной помощи семье и детям
«МИЛОСЕРДИЕ»

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОКОЛЕНИЯ Z



депрессивные

многозадачные

«клиповое сознание»

феноменальное владение технологиями

предприимчивые

инфантильные

самообразование

ответственные

стремятся к успеху

открыты новому

подвержены влиянию

некритичны

консервативны

индивидуализм

зависимость от гаджетов

неустойчивые интересы

гедонисты, ищут удовольствий

не способны удерживать внимание

склонны к суициду

не строят долгосрочные планы

КАК С НИМИ РАБОТАТЬ

1. **Цеплять их внимание. Как ведущий на праздниках. Важно понимать, что дети этого поколения способны удерживать целенаправленное внимание на 8 секунд.**
2. **Лучше показывать, а не рассказывать. Как в рекламе. Использовать визуальные образы для объяснения материала.**
3. **Делить большие объёмы информации на части. Как пиццу.**
4. **Объяснять, обсуждать, аргументировать, приводить примеры, а не просто рассказывать/читать лекцию/выдавать какой-то материал. Не как инструкция к сковородке.**
5. **Быть для них наставником, а не давить авторитетом. Не как в «Бригаде».**
6. **Показывать практическую значимость заданий. Как на бизнес-тренингах: что, для чего, к какому результату приведёт.**
7. **Создавать ситуации успеха. Трудности воспринимаются зумерами как выбор неверного пути. Как в детстве, когда мы учились ездить на велосипеде, и думали, что уже едем сами, а нам сзади папа велосипед придерживал, а сами мы только 1,5 только проезжали. Но считали, что мы и есть успешный успех)**
8. **Разнообразить форматы работы на уроке. Как в парке развлечений.**



ГБУ Калужской области «Обнинский центр
социальной помощи семье и детям
«МИЛОСЕРДИЕ»

ПРИЧИНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КРИЗИСОВ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА



ГБУ Калужской области «Обнинский центр
социальной помощи семье и детям
«МИЛОСЕРДИЕ»

- ▶ **Подростки из-за особенностей работы мозга +гормоны + интенсивный рост + социальный кризис становятся гиперчувствительными, вспыльчивыми, обидчивыми и подвержены резкой смене настроений. Это связано с физиологическими изменениями в организме, незрелостью зон мозга, которые помогают контролировать эмоции.**
- **Физиологические изменения тела. Подросткам бывает трудно принять «новое тело»: резкое увеличение роста, появление вторичных половых признаков, начало месячных и роста волос на теле.**
- **Давление со стороны сверстников. В подростковом возрасте часто встречается жестокость по отношению к сверстникам, создание группировок и поиск «врагов».**
- **Смена места жительства. Из-за переезда подросток вынужден расстаться со старыми друзьями и на какое-то время остаться без общения с ровесниками.**
- **Проблемы в семье. Если в семье начинаются проблемы — развод, болезнь или смерть близкого человека — подросток часто винит в них себя.**
- **Неразделенная любовь. Первую влюбленность подростки нередко воспринимают, как «любовь на всю жизнь».**
- **Проблемы в школе. Завышенные требования к успеваемости со стороны родителей и учителей — тоже стрессовая ситуация для подростка.**

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКА НА ПЕРИОД КРИЗИСА



ГБУ Калужской области «Обнинский центр
социальной помощи семье и детям
«МИЛОСЕРДИЕ»

Следующие РЕКОМЕНДАЦИИ помогут вам наладить общение с подростком в период кризиса:

- ▶ Относитесь к своему ребенку искренне. Подростки очень чувствительны к фальши и отвечают тем же.
- ▶ Примите как факт то, что подростку требуется **много времени для общения с друзьями**, и не обижайтесь на его занятость и невнимание.
- ▶ Не устраивайте допросов с пристрастием. Если хотите узнать что-то, подождите, пока подросток придет в спокойное состояние.
- ▶ Рассказывайте ему о своих планах, советуйтесь, как с равным – так вы дадите ему понять, что принимаете его взросление и перемены.
- ▶ Поддерживайте, хвалите и одобряйте. Конечно, критика должна присутствовать, но в разумных пределах – помните, что подростки довольно ранимы.
- ▶ Интересуйтесь самочувствием ребенка. Физические перемены в подростковом возрасте могут быть интенсивными и не всегда понятными самому ребенку, тем самым вызывая страх и усугубляя психологический дискомфорт.

Чтобы помочь подростку справиться с эмоциональными проблемами, можно проконсультироваться со специалистом — детским или школьным психологом. Также важно создать в семье атмосферу доверия, помочь подростку найти новые увлечения, контролировать время у компьютера и количество сна.

Приемы саморегуляции, которые одинаково хороши для взрослых и детей.



ГБУ Калужской области «Обнинский центр
социальной помощи семье и детям
«МИЛОСЕРДИЕ»

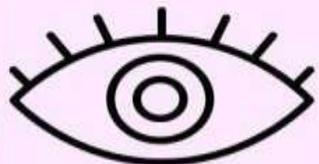
1. 5-4-3-2-1 техникам сенсорного заземления (вижу, с, осязаю, слышу, обоняю, чувствую вкус.
2. Дыхание по квадрату
3. Билатеральная стимуляция (Объятия Бабочки)
4. «3 канала выражения агрессии» (руки, челюсти, ноги)
5. Упражнение «Сканер тела» (почувствовать одежду)
6. ДРД с разными вариантами звуков
7. «Тряска.»

Важно! Все эти методы нужно тренировать в спокойный период!

5 - 4 - 3 - 2 - 1

ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Успокаивающая техника, которая соединяет вас с настоящим, исследуя пять чувств.



5

вещей,
которые
можешь
увидеть



4

вещи,
которые
можешь
потрогать



3

вещи,
которые
можешь
услышать



2

вещи,
которые
можешь
понюхать



1

вещь,
которую
можешь
попробовать
на вкус



ГБУ Калужской области «Обнинский центр
социальной помощи семье и детям

«МИЛОСЕРДИЕ»

СПАСИБО ЗА ВАШЕ ВНИМАНИЕ И
ВОВЛЕЧЕННОСТЬ!



ГБУ Калужской области «Обнинский центр
социальной помощи семье и детям
«МИЛОСЕРДИЕ»

