

Доклад к ПРЕЗЕНТАЦИИ



В этом году я выбрала тему самообразования **«Развитие чувств и эмоций ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию, которые помогут ему быть счастливым»** не случайно. Для меня она показалась актуальной, так как в последнее время к нам в Центр поступали дети с очень непростой судьбой и, соответственно, с очень противоречивыми эмоциями и чувствами. При работе с ними приходилось сталкиваться и с агрессией, даже с жестокостью, и с неприятием ровесников, и отрицанием требований воспитателей; приходилось работать с конфликтными ситуациями. Очень хотелось помочь подросткам, научить их управлять своими отрицательными эмоциями, проявлять доброжелательное участие и заботу так, чтобы, если уж не сделать их счастливыми, то хотя бы научить состраданию, сочувствию, чтобы избавить их от тех отрицательных эмоций и чувств, которые они получили в своих неблагополучных семьях.

Материалы для разработки своей темы я нашла в учебниках по психологии Татаринцевой А.Ю., Григорчук М.Ю., познакомилась с Энциклопедией психологических тестов под редакцией Карелиной А (правда в ней было сложно разобраться, это только для специалистов, конечно), но прочитать статьи по психологии было необходимо, так тема очень тесно связана с психолого-педагогической работой. Много рекомендаций я нашла в методических разработках по воспитанию подростков Давыдовой А.В., Резапкиной Г.В., Жиренко О.Е., Давыдовой А.Е. , большую информацию нашла в Интернете.

Цели и задачи моей работы сформулировала так, чтобы не только исследовать и пополнить свои знания, но и применить на практике методические приемы по избавлению детей от отрицательных эмоций.

Сформулировала я их так:

Цель: Изучить и выявить особенности эмоциональной сферы, гармоничные эмоции и чувства ребенка, попавшего в ТЖС, которые позволят ему быть счастливым.

Задачи:

- расширить и пополнить свои знания о методиках и технологиях педагогической работы с детскими эмоциями и чувствами, как помочь ребенку научиться узнавать свои эмоции и уважать их – а, значит, и уважать чувства других тоже.;
- дать характеристику эмоциям, которые влияют на познавательные процессы у детей;
- исследовать способы регулирования настроения ребенка;
- применить на практике способы избавления ребенка от отрицательных эмоций.

В психологической энциклопедии дается такое определение. Эмоции (от лат. *emovere* - волновать, возбуждать) - особый класс психических процессов и состояний (человека и животных), связанных с инстинктами, потребностями, мотивами и отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т. д.)

Эмоциональная сфера детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, имеет свои особенности. Регулировать поведение, чувства и эмоции их очень непросто.



Федеральный закон «Об основах социального обслуживания в РФ» определяет, что трудная жизненная ситуация – ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность ребенка (болезнь, сиротство, безнадзорность, малообеспеченность, безработица родителей, отсутствие определенного места жительства, конфликты и жестокое обращение в семье, одиночество и тому подобное), которую он не может преодолеть самостоятельно.

В наше учреждение попадали дети, оставшиеся без попечения родителей. дети из семей беженцев и вынужденных переселенцев., дети, проживающие в малоимущих семьях, дети с отклонениями в поведении, дети, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи, дети – жертвы насилия и даже дети с ограниченными возможностями здоровья.

Тема **актуальна** ещё и потому, что сегодня бытует мнение о том, что умение распознавать свои эмоции и быть с ними в ладу порой гораздо важнее даже эрудиции. По данным многих исследователей, темп современной жизни, ее эмоциональная насыщенность приводят к достаточно большим психологическим нагрузкам не только на взрослых, но и на детей. Бытовые примеры из жизни наших детей, когда дети не видят союзников в своих родителях, **подсказывают нам задачу помочь ребенку научиться узнавать свои эмоции и уважать их – а, значит, и уважать чувства других тоже.**

Мы же, сочувствуя и сопереживая им, закладываем кирпичики их счастливого будущего. Некоторые дети рассказывают нам, о чем думают и что чувствуют. Но чаще проявляются конфликтные ситуации — их необходимо разрешать, работать с детьми так, чтобы они были готовы услышать наши советы и предложения, разобраться в том, какое значение в жизни человека имеют эмоции, и тем самым, возможно, мы сможем предотвратить беду. Любое событие в жизни человека окрашено какими-либо переживаниями или эмоциями. Детям следует рассказать, какое значение имеют эмоции в жизни человека:

Значение эмоций в жизни человека

1. Побуждает человека к деятельности;
2. Формируют цели, определяют мотивы поведения;
3. Помогает преодолевать трудности в учении, работе, творчестве;
4. Определяют поведение человека.

Эмоции и чувства – личностные образования. Они характеризуют человека социально-психологически. **Отрицательная эмоция** – это, как правило, сигнал тревоги, опасности для организма, сигнал, свидетельствующий о том, что ребенку необходимо срочно и резко изменить условия жизнедеятельности.

Положительная эмоция – это сигнал так называемого возвращенного благополучия, говорящий о том, что окружающая ситуация соответствует его потребностному настрою.

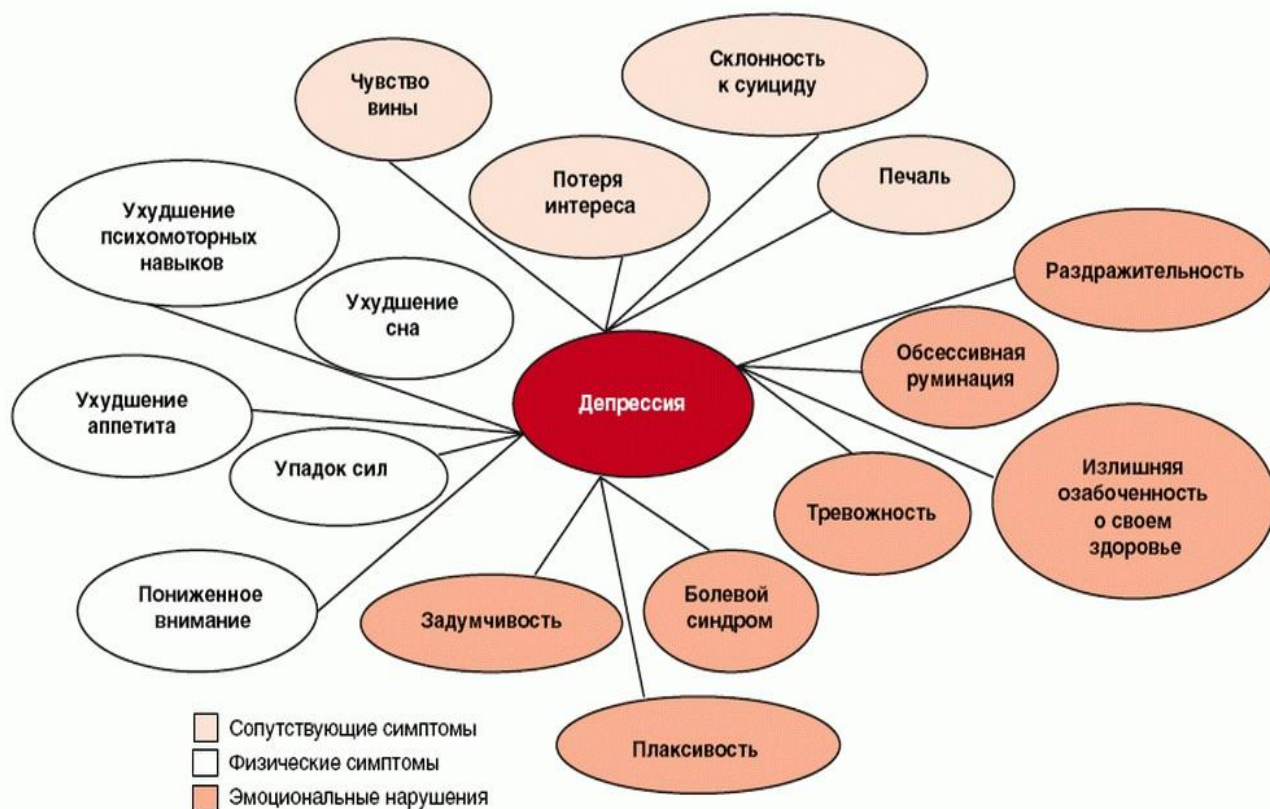
- **отрицательные эмоции** дезорганизуют не только психическую деятельность, но и физиологические процессы, неблагоприятно сказываются и на познавательной деятельности, тормозят и дезорганизуют интеллектуальную **активность** школьника.

В настоящее время для учреждения, которое осуществляет образовательную деятельность, становится главным развитие личности ребенка, предупреждение и преодоление возможных личностных и интеллектуальных отклонений, бережное отношение к его психике. Все это требует от наших воспитателей высокого уровня компетентности: умения понимать ребенка, его особенности, своевременно и грамотно оказывать ребенку необходимую педагогическую помощь и поддержку.

Дети, которые попадают к нам чаще всего являются проблемой для своих родителей. Естественно, такое положение дел приводит их в замешательство, особенно по мере того, как они становятся старше.

И если мы сможем сообщить этим детям значение эмоций в жизни человека, что мы, воспитатели, понимаем их эмоции, их переживания, то поможем детям научиться регулировать и управлять чувствами и эмоциями. Этот навык позволит нам быть «в струе» независимо от камней и порогов, которые встречаются в наших отношениях.

Необходимо в доверительных беседах объяснить подросткам, какие чувства и эмоции считаются отрицательными и к чему они могут привести (можно представить им вот такую схему):



На мой взгляд, особенно важно изучение **социальных** эмоций наших подростков.

Уровень проявления социальных эмоций я видела чаще всего **низкий** – когда ребенок в большей степени отрицательно относится к другим, оказывает помощь по предложению взрослого неохотно или отказывается, чувство долга не проявляет, не замечает эмоциональное состояние других, не проявляет заботу, завидует успехам других, радуется их неудачам. Было и такое, когда ребенок равнодушно относится к другим, оказывает помощь по предложению взрослого формально, без энтузиазма, чувство долга проявляет изредка, замечает эмоциональное состояние других, заботу проявляет эпизодически, к успехам других равнодушен.

И очень редко встречались те, что радуются взаимодействию со сверстниками, называют друзей, охотно оказывают помощь другим, объясняют чувство долга, понимают эмоциональное состояние других, проявляют заботу по отношению к сверстникам и младшим детям, умеют радоваться успехам других.

(можно привести примеры по именам или фамилиям)

У психологов существует много методик и тренингов (уже по рисункам детей они видят проявления тревожности, замкнутости, агрессивности), воспитатель же, общаясь с воспитанниками порой круглосуточно, не всегда может помочь ребенку адаптироваться в новом социальном окружении, отвлечь от проблем, которые ему пришлось пережить, так как дети склонны скрывать свои семейные взаимоотношения и личные переживания.

Можно предложить ребенку памятку:

Памятка подростку.

Если ты попал в трудную жизненную ситуацию, то вспомни, что тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, надо только его найти. Следуя советам, ты можешь выбраться из трудного положения с наименьшими для тебя потерями.

Совет №1. Попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или в депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

Совет №2. Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит, возьми ответственность на себя. Поразмысли, откуда еще может исходить опасность.

Совет №3. Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своем положении.

Совет №4. Не оставайся со своей болью один на один. Это всегда заставит тебя лгать окружающим. Ложь - еще одна проблема для тебя.

Пошагово работать по эмоциональному воспитанию в методических пособиях рекомендуют таким образом:

1. ШАГ- Понять эмоцию ребенка

- отнестись к эмоции как к возможности для сближения и обучения;
- сочувственно выслушать ребенка и подтвердить обоснованность его чувств;
- помочь ребенку правильно назвать свои эмоции;
- обозначить пределы переживаний, одновременно помогая решить проблему.

На практике зачастую это удаётся только педагогам-психологам, а в повседневных отношениях с воспитателями дети не идут на контакты: чаще они чрезмерно выражают свои чувства или теряют контроль над собой.

Не все эмоциональные сообщения детей легко расшифровываются, но это дело практики, поэтому, я посчитала необходимым для себя повысить психологическую компетентность, чтобы формировать у воспитанников потребность и готовность скоординировать и стабилизировать своё эмоциональное состояние и действия и направить их на образовательную деятельность, адаптацию в школе.

Обычные способы добраться до их чувств включают: медитацию, иногда молитву, советы ведения дневника, формы художественного выражения, такие как игра на музыкальных инструментах (пример с Воропаевым Девидом) или рисование(оформление с девочками стенных газет, праздничных открыток и др.) Если мы хотим сделать **ребенка счастливым**, надо научить его общаться, договариваться, защищать **себя**, выходить с высоко поднятой головой из конфликтных ситуаций. Счастье, в том числе, это и умение наладить отношения с окружающими людьми.

2. ШАГ- Эмоции как средство для сближения и обучения

Известно, что эмоции организуют или дезорганизуют протекание познавательных процессов, направляют внимание на те или иные явления (если проще: помогают или мешают ребенку учиться).

Для воспитателей сама идея, что детские негативные эмоции являются возможностью для сближения и обучения, служат облегчением... Нам больше не нужно считать гнев детей вызовом нашей власти, а детские страхи еще одной проблемой, с которой мы вместе должны разобраться.

Когда ребенок испытывает печаль, гнев или страх, он больше всего нуждается в родителях. А если их рядом нет, возможность успокоить расстроенного ребенка как ничто другое позволяет нам «почувствовать себя в роли родителя».

3. ШАГ- Сочувственное выслушивание и подтверждение обоснованности чувств ребенка

Сочувствующие воспитатели используют глаза, чтобы наблюдать за физическими проявлениями эмоций детей, воображение, чтобы взглянуть на ситуацию с точки зрения ребенка, и слова, чтобы обозначить эмоцию успокаивающим, некритическим ответом, показывающим, что ребенка услышали.

4. ШАГ - Помочь ребенку обозначить эмоцию словами

Следующий простой, но очень важный шаг эмоционального воспитания состоит в том, чтобы помочь детям назвать эмоции, которые они испытывают.

Помощь в обозначении эмоции позволяет детям превратить неприятное чувство в нечто определимое, имеющее границы и являющееся нормальной частью повседневной жизни. Гнев, печаль и страх становятся переживаниями, которые есть у всех и с которыми все справляются.

Нужно помочь детям находить слова, позволяющие описать их чувства. Это не означает, что детям нужно рассказывать, что и как они должны чувствовать. Наша задача — расширить словарный запас так, чтобы ребенок мог выразить то, что он чувствует. Например, если ребенок зол, он может одновременно ощущать разочарование, ярость или ревность, он может чувствовать, что его предали. Чем точнее дети смогут выразить свои чувства словами, тем лучше.

5. ШАГ - Введение ограничений + помощь в решении проблемы.

Этот процесс также состоит из нескольких шагов:

- введение ограничений (например, ребенок выражает негативные чувства в неприемлемой форме — бьет приятеля. Детям важно объяснить, что проблемой являются не их чувства, а их плохое поведение);

- определение целей (Чтобы определить цель, спросите ребенка, какой результат он хотел бы получить. Часто ответ бывает прост: он хочет что-то исправить.. Некоторые ситуации потребуют более сложных решений. Например, после драки с кем-то из группы, ему, возможно, придется решать, что лучше: отомстить или найти способ предотвратить драки в будущем);

- обдумывание возможных решений (Дальше стоит придумать варианты решения проблемы.. Мы не должны полностью брать на себя поиск решений. Если мы действительно хотим, чтобы ребенок достиг результата, то нужно поощрять его предлагать идеи самому);

- помощь ребенку в выборе решения (Поощряйте ребенка рассматривать каждое решение отдельно, задавая вопросы, настало время перейти к обсуждению идей с тем, чтобы решить, какие из них стоит опробовать, а какие следует отбросить).

На первый взгляд этот процесс может показаться довольно громоздким, но с практикой все действия становятся автоматическими и выполняются достаточно быстро. Так что можно смело использовать его для решения проблем вместе с детьми, но, главное, нельзя говорить о детях плохо - даже за глаза.

Существует много способов избавления от отрицательных эмоций, некоторые из этих советов подходят и нашим детям:

Можно провести *викторину*, по которой дети сами назвали бы *отрицательные* и *положительные* эмоции.

Чаше напоминать детям, что позитивный настрой и желание быть счастливым обогащают и наше мышление, дарят организму огромный ресурс в виде *здоровья, иммунитета и долголетия*.

Чувство радости исходит из чистого источника счастья. Это то светлое излучение, в которое мы не заглядываем, но оно отражается в наших маленьких радостях, а, как известно, от маленьких радостей недалеко и до больших. Секрет же кроется в каждодневной, упорной работе над собой.



Я планирую продолжать работу по данной теме самообразования и постараюсь подобрать произведения художественной литературы по теме с примерами, когда герои преодолевают трудные жизненные ситуации, разработать наглядность, карточки, кроссворды, вопросы к викторинам, подготовить тренинги совместно с педагогом – психологом, подобрать пословицы и поговорки по тематике и представить все это в методическую копилку нашего учреждения

Список литературы

1. Абульханова-Славская, К.А. Деятельность и психология деятельности [Текст] / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1980. – 333 с.
2. Авторское право [Электронный ресурс]. Copyright © 2008 WEBcommunityTheme by Dimox • Студия ВЕБ-технологий «Design Инсайт» (дата обращения 25.11.2016).
3. Высшие чувства и их характеристика [Электронный ресурс].
<http://www.4medic.ru/page-id-521.html> (дата обращения 21.11.2016).
4. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций [Текст] / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, 1988. – 336 с.
5. Головин, С.Ю. Словарь психолога-практика [Текст] / С.Ю. Головин. – Мн.: Харвест; М.: АСТ, 2001. – 976 с. – 2-е изд.
6. Додонов, Б.И. В мире эмоций [Текст] / Б.И. Додонов – Киев: Политиздат, 1987. – 140 с.
7. Изард, К.Е. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 1999. – 464 с.
8. Изард, К.Е. Эмоции человека [Текст] / К.Е. Изард – М.: Изд-во МГУ, 1980. – 400 с.
9. Изотова, Е.И., Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений [Текст] / Е.И. Изотова, Е.В. Никифорова Е.В. – М.: Академия, 2004. – 272 с.
10. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
11. Ковалев, А.Г. Психология [Текст] / А.Г. Ковалева, А.А. Степанова, С.Н. Шабалина. – М.: Просвещение, 1966. – 376 с.
12. Ладанов, И.Д. Управление стрессом [Текст] / И.Д. Ладанов. – Москва, 1989. – 144 с.
13. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
14. Минаева, В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений [Текст] / В.М. Минаева – М.: АРКТИ, 2001. – 48с.
15. Морозов, А.В. Деловая психология [Текст] / А.В. Морозов – СПб.: Союз, 2002. – 576 с.
16. Немов, Р.С. Психология [Текст] / Р.С. Немов. – Москва, 1995 год. – 496 с.
17. Никольская, И.М., Психологическая защита у детей [Текст] / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2001. – 178 с.
18. Нуркова, В.В., Психология: Учебник [Текст] / В.В. Нуркова, Н.Б. Березанская – М.: Юрайт-Издат, 2004. – 484 с.

19. Ольшанникова, А.Е. Эмоции и воспитание: брошюра [Текст] / А.Е. Ольшанникова. – М.: Знание, 1983. – 80 с.
20. Проблема эмоционального развития личности в психологии [Электронный ресурс]. <http://reihorn.narod.ru/emocion.html> (дата обращения 21.11.2016).
21. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / под ред. А.В. Брушлинского, К.А. Абульхановой-Славской. – СПб: Питер, 2000. – 712 с.
22. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 1998. – 488 с.
23. Рубинштейн, С.Л. Собрание сочинений: В 6 т. [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – М.: Учпедгиз, 1946. – Т.2. – С. 297.
24. Федеральный закон об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации [Электронный ресурс]. <http://cons-help.com/69/> (дата обращения 16.11.2016).
25. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность: Пер. с нем. / под ред. Б.М. Величковского. – М.: Педагогика, 1986. – 408 с.
26. Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки [Текст] / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2006. – 176 с.
27. Шадриков, В.Д. Психология деятельности и способности человека: учеб. пособие [Текст] / В.Д. Шадриков. – М.: Логос, 1996. – 320 с.
28. Эмоциональная сфера личности [Электронный ресурс]. <http://coma.su/content/view/102/30/> (дата обращения 20.11.2016).