**3.6. Эмоциональное благополучие**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Хронометраж** | **Содержание** | **Ресурсы** | **Примечания** |
| 2 минуты  | **Цель:**Формирование готовности педагогов к реализации психологической поддержки родителей в обеспечении эмоционального благополучия ребенка.**Задачи**1. Пробудить интерес педагогов к содержанию и методам психологической поддержки родителей в обеспечении эмоционального благополучия ребенка
2. Расширить представления педагогов о эмоциональном благополучии детей и роли родителей в его обеспечении
3. Сформировать навыки распознавания и улучшения эмоционального благополучия детей в семье и школе.

***Анализ ожиданий слушателей*** |  |  |
| 1 минута | **План работы:** 1. Основы эмоционального благополучия ребенка
2. Эмпатия, помощь и поддержка в семье
3. Эмоциональная поддержка в стрессовой ситуации
4. Эмоциональный мир глазами ребенка в контексте национальной культуры
 |  |  |
| 2 минуты  | **Упражнение: «Осознанная пятерка»**Слушателям предлагается выполнить упражнение. Сделать 5 вдохов, перечислить 4 вещей, которые они видят вокруг себя, определить 3 вещей, за которые они благодарны, произнести 2 позитивных утверждений о себе, и поделиться одной эмоцией, которую они испытывают сейчас.  \* Важно вовлечь всех слушателей!  | 4 слайд |  |
| 1 минута  | В психологии все активнее разрабатываются понятия, характеризующие человека в аспекте его целостности и функциональности. С этой целью разрабатываются интегративные теории зрелости и благополучия человека.На сегодняшний день различают четырехкомпонентную модель субъективного благополучия личности. Мы поговорим про эмоциональное благополучие.  | 5 слайд  |  |
| 3 минуты | Научные исследования, охватывающие здоровое функционирование и положительное благополучие, все еще пытаются найти четкие концептуальные определения, достоверные меры и соответствующие причинно-следственные модели. В этой связи используются многочисленные термины такие как психологическое благополучие, психическое благополучие, субъективное благополучие и т.д. В 2018 году американский ученый Феллер и его коллеги предложили национальную инициативу в области общественного здравоохранения, ориентированную на эмоциональное благополучие (EWB). Они определили EWB как «…обобщающий термин для психологических понятий, таких как удовлетворенность жизнью, цель жизни и положительные эмоции…». Признавая, что многие связанные термины уже используются, они предположили, что реализация этой инициативы потребует разработки более унифицированного определения ключевых понятий. и подходы к измерению.Феллер и его коллеги предложили термин эмоциональное благополучие не как новое понятие как таковое, но как «интегративный термин» наподобие зонта для охвата нескольких ранее определенных психологических концепций, включая психологическое благополучие, качество жизни, связанное со здоровьем, процветание исубъективное благополучие. | 6 слайд  |  |
|  | Стоит отметить, что на сегодняшний день многочисленные исследования демонстрируют положительное влияние эмоционального благополучия на разные аспекты школьной жизни: успеваемость, ментальное здоровье в целом, развитие навыков, положительный психоэмоциональный климат.  | 7 слайд  |  |
| 3 минуты  | В отчете Национального института здоровья США перечислены следующие основы эмоционального благополучия: (1) эвдемония, характеризующаяся наличием чувства смысла и цели в жизни; (2) оценочное благополучие (или удовлетворенность жизнью), включающее рефлексивные, общие суждения (или представления) об удовлетворенности жизнью; и (3) гедонистическое (или эмпирическое) благополучие, относящееся к мгновенным эмоциональным состояниям.А ЭБ было определено как: «***Эмоциональное благополучие*** *это многомерный конструкт, который включает в себя то, насколько позитивно человек чувствует себя в целом. Он включает в себя как* ***эмпирические*** *(эмоциональное качество сиюминутного и повседневного опыта), так и* ***рефлексивные*** *характеристики (суждения об удовлетворенности жизнью, чувство смысла и способность преследовать цели, которые могут включать и выходить за пределы себя)».*  | 8 слайд  |  |
| 10 минут  | Работа в группах. ***На ваш взгляд, о каких основах благополучия высказывались казахские мыслители? Какие другие изречения вы бы добавили?***  Абай: «Кто трудится только для себя, уподобляется скоту, набивающему брюхо. Достойный трудится для человечества».Шакарим: Ты всё грешишь. Всё ищешь наслаждений.Хоть знаешь: жизнь конечна. Скроет мглаВсе дни твои, что в праздности и лениРастратил не на добрые дела.Аль Фараби: Счастье же – это абсолютное благо. Все, что необходимо для достижения и получения счастья, равным образом является благом, но не ради себя, а потому, что это необходимо для достижения счастья. Все то, что в какой-бы то ни было мере препятствует счастью, является абсолютным злом. Баласагун: Лишь человечность – признак человека, Так ныне есть и было так от века. И то добро, что сделал друг иль брат, Добром старайся оплатить стократ.  | 9 слайд  |  |
|  | ЧТО ВЛИЯЕТ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ РЕБЕНКА? Как демонстрируют результаты PISA на эмоциональное благополучие ребенка влияют такие факторы как социально-экономический статус, стресс и давление, нарушение сна, социальные отношения, атмосфера в семье, а также школьный климат.  | 10 слайд |  |
|  | Здесь хотелось бы затронуть роль семьи в обеспечении эмоционального благополучия детей, так как семейные отношения прочны и важны для благополучия на протяжении всей жизни. Качество семейных отношений, в том числе социальная поддержка (например, любовь, советы и забота) и напряжение (например, ссоры, критика, предъявление чрезмерных требований), могут влиять на благополучие через психосоциальные, поведенческие и физиологические пути. Давайте рассмотрим рассматриваем ключевые семейные отношения во взрослом возрасте — супружеские отношения, отношения родителей и детей, бабушек и дедушек, братьев и сестер — и их влияние на благополучие на протяжении всей взрослой жизни.\* Супружеские отношения определены как одни из самых важных отношений, которые определяют жизненный контекст и, в свою очередь, влияют на благополучие людей на протяжении всей взрослой жизни. Нахождение в браке, особенно в счастливом браке, связано с лучшим психическим и физическим здоровьем, а сила влияния брака на здоровье сравнима с другими традиционными факторами риска. такие как курение и ожирение. \* Дети и родители, как правило, остаются тесно связанными друг с другом на протяжении всей жизни, и хорошо известно, что качество межпоколенческих отношений имеет решающее значение для благополучия обоих поколений. \* Отношения между братьями и сестрами изучены недостаточно, а исследования взрослых братьев и сестер более ограничены, чем исследования других семейных отношений. Тем не менее, отношения братьев и сестер часто являются самыми продолжительными семейными отношениями в жизни человека из-за совпадения продолжительности жизни, и действительно, около 75% 70-летних имеют живых братьев и сестер. Некоторые предполагают, что отношения между братьями и сестрами играют более значимую роль в благополучии, чем это часто признается. Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что качественные отношения, характеризующиеся близостью с братьями и сестрами, связаны с более высоким уровнем благополучия.  | 11 слайд |  |
|  | Большинство исследователей выделяют две теоретические модели, объясняющие, как супружеские отношения формируют благополучие: модель супружеских ресурсов и модель стресса. Модель супружеских ресурсов предполагает, что брак способствует благополучию за счет расширения доступа к экономическим, социальным и укрепляющим здоровье ресурсам. Модель стресса предполагает, что негативные аспекты супружеских отношений, такие как семейное напряжение и развод, создают стресс и подрывают благополучие. Вопрос для обсуждения: ***В КАЗАХСТАНЕ*** *в первом квартале 2023 года зарегистрировано 24,5 тыс. браков, по сравнению с 3 месяцами 2022 года число браков снизилось на 10,6%. Также за этот период было зарегистрировано 3,8 тыс. разводов (по данным органов РАГС без учета решений судов о расторжении брака), что также меньше соответствующего уровня 2022 года на 5,6%. Коэффициент разводимости составил 0,79 на 1000 человек.* **КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, КАКАЯ МОДЕЛЬ ПРЕОБЛАДАЕТ В КАЗАХСТАНЕ?** | 12 слайд |  |
| 10 минут  | **Упражнение «Семейное дерево».** Слушателям предлагается нарисовать семейное дерево с тремя большими ветвями, характеризующие три типа отношений (перечисленные выше). Какая из ветвей больше всего влияет на ваше эмоциональное благополучие? Какие слова поддержки вы все еще помните? Кем это было сказано? Поделитесь в группе. |  |  |
|  | ***Эмоциональная поддержка в стрессовой ситуации.*** Так как мы затронули модель стресса, давайте поговорим о том, как стресс влияет на мозг. Краткосрочный стресс запускает в организме реакцию «бей или беги». Ее механизм сформировался очень давно — еще в те доисторические времена, когда человеку приходилось в прямом смысле слова спасаться от хищников.Механизм «бей или беги» в головном мозгу запускает миндалевидное тело, или миндалина, — участок нервной ткани, ответственный за выявление угроз и ощущение гнева и страха. В условиях стресса миндалина увеличивается и командует организму подстроиться под встречу с опасностью. У человека учащается сердцебиение, замедляются пищеварительные процессы, бледнеет кожа — кровь отходит от кожных покровов, чтобы в случае боя не было массивной кровопотери. Кроме того, снижается острота зрения и слуха, а внимание становится туннельным — направленным исключительно на источник стресса.Если из краткосрочной стрессовой ситуации мозг может извлечь хоть какую-то пользу, то длительный стресс буквально разрушает его.Стресс усиливают выработку кортизола. Длительное превышение концентрации этого гормона влияет на гиппокамп. Эта часть мозга отвечает за восприятие информации, память и нейрогенез — образование новых нейронов. Гиппокамп играет роль центра обработки данных: распределяет информацию между краткосрочной и долгосрочной памятью, принимает решения, какие знания сохранять, а какие нет. Под воздействием кортизола гиппокамп постепенно разрушается. В результате у человека ухудшается память: сначала становится сложнее запоминать новые вещи, а затем и вспоминать уже известные. Уменьшение числа нейронов и замедление нейрогенеза снижают способность к обучению и освоению новых навыков.При хроническом стрессе миндалина все время находится в возбужденном состоянии и повсюду видит опасность или угрозу — даже если объективных причин на то нет. Но что еще хуже, миндалевидное тело изо всех сил старается «перетянуть одеяло» на себя и заставляет нас постоянно бояться и думать об источнике стресса. В результате переключаться на повседневные дела становится все сложнее.Наконец, длительный стресс разрушает префронтальную кору, которая непосредственно отвечает за когнитивные способности. В нормальном состоянии ее нервные соединения надежно защищены миелиновой оболочкой. Она не только защищает, но и участвует в цепной реакции между нейронами в моменты, когда мы думаем или принимаем решения. Кортизол истончает миелиновую оболочку и лишает нейроны защиты. Мозгу становится сложнее добраться до нужной информации и сформулировать команду к тому или иному действию. | 15 слайд |  |
|  | Поэтому очень важна родительская поддержка во время стресса.Рекомендации ниже подготовлены по материалам Центра экстренной психологической помощи Московского государственного психолого-педагогического университета. \*Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье\* Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями.\* Научить ребенка выражать свои эмоции\* Поощрять физическую активность ребенка\* Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка\* Поддерживать семейные традиции, ритуалы | 16 слайд |  |
| 15 минут  | При оказании поддержки необходимо учитывать, что дети бывают разных психотипов. ***Дискуссия по теме: «Как обеспечить индивидуальный подход к эмоциональному развитию ребенка на основе диагностики его психотипа?»***  | 17 слайд |  |
| 10 минут | **УПРАЖНЕНИЕ:** «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ»*Подберите как можно больше слов синонимов к данным эмоциям.* ***СТРАХ*** ***СЧАСТЬЕ*** ***ВОСТОРГ*** ***РАЗОЧАРОВАНИЕ******ГРУСТЬ****К какому слову было легче всего подобрать синонимы? С какими трудностями вы столкнулись? На ваш взгляд, от чего зависит наш эмоциональный словарь?* | 19 слайд |  |
|  | На наш эмоциональный словарь влияет множество факторов: КНИГИ. Недавние исследования родителей в России и США, а также детская литература в обеих странах показывают, что культурные различия в социализации эмоций начинаются еще до того, как дети начинают ходить в школу. В частности, исследование показало, что российские родители чаще, чем родители в США, читают своим детям истории, содержащие негативные эмоции, такие как страх, гнев и печаль (Chentsova-Dutton, 2021). СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ. Многочисленные исследования показывают, что частота аффективных слов в тексте социальных сетей связана с личностью пользователя и его психическим здоровьем.СОЦИАЛЬНОЕ ОКРУЖЕНИЕ. Существует три уровня социального влияния на семантику эмоций начиная с окружающей культуры и субкультуры, затем влияние социальной группы и, наконец, на влияние на уровне межличностных отношений.КУЛЬТУРА. Cуществует большое разнообразие семантики эмоций в 20 языковых семьях мира. Разные эмоций имеют разные модели ассоциации в разных языковых семьях (Jackson, 2019).  |  |  |
|  | Работа в группах. **ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ, КАКИЕ ЭМОЦИИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ПРОИЗВЕДЕНИЯХ КАЗАХСКОЙ КУЛЬТУРЫ?****МАХАМБЕТ:** Выше вольного дерева был, Не достигнув вершин, не сломлюсь, Для народа спасителем был, Лишь с достойным врагом я сражусьШАЛКИИЗ ЖЫРАУ. *Когда смотрю на своюДесятиудельную ногайскую Родину,Вижу ненавистного Окас-мурзу,Ненавистники-злодеи,Собравшись, что-то замышляют,И вижу я, как этот несчастный мирОпрокинулся в омут.**ДУЛАТ БАБАТАЙУЛЫ.* Могу подаритъ я светлым умом,Могу я усталым прибавитъ сил,Я кладезъ, наполиенный чистым стихом,Чтоб каждый им жажду свою утолил.Пусть слушают люди, весъ народ,Меня толъко юный душой поймет,Вникатъ не устанет поэта словам,Кто мудрости издавна предан сам.МУХТАР ШАХАНОВ:  | 21 слайд |  |
|  | Упражнение. Рассмотрите репродукции картин Е. Сидоркина. Что вы чувствуете? Как знакомство с его творчеством влияет на человека? Поделитесь своим опытом встречи с прекрасным. Что в вас изменилось? Составьте вопросы беседы с родителями о важности общения с высоким искусством. | 22 слайд |  |
|  | Пешая рефлексия. *У вас есть ровно две минуты, чтобы пройтись по комнате и подойти как можно большому количеству людей, поприветствовать их по имени и поблагодарить за участие в нашей сегодняшней работе. Вместе обсудите, что нового вы узнали, что вы взяли за вооружение и непременно примените в своей педагогической практике.*  |  |  |

**Развитие эмоциональной культуры детей**

**Цель занятия**: развитие у слушателей эмоциональной компетентности, навыков самосознания, саморегуляции, эмпатии и регуляции отношений.

**Задачи**:

* Сформировать интерес к развитию эмоционального интеллекта;
* Дать понятие о структурных компонентах эмоционального интеллекта (самосознание, эмпатия, саморегуляция, регуляция отношений);
* Развить способность понимать собственные эмоции и эмоции других людей;
* Развить навыки регулирования своих эмоциональных состояний, контроля их внешних проявлений, позитивного общения.

**Ожидаемые результаты**

*По завершении занятия слушатель:*

* Будет владеть эмоциональной грамотностью
* Научится применять инструменты эмоционального интеллекта
* Сможет выстраивать позитивное общение с использованием «Я-высказываний»
* Сможет применять алгоритмы и продуктивные способы поведения в кризисных ситуациях

**План**

I. Вступление. Эмоциональный настрой.

II. Основная часть.

1. Работа в малых группах

2. Упражнения в отработке навыков самоосознания, саморегуляции, эмпатии, регуляции отношений.

3. Решение конфликтной ситуации

III. Заключение. Рефлексия.

**Упражнение «Нарисуйте за минуту»**

За одну минуту нарисуйте свои эмоции, не рисуя ничего конкретного, только линии, формы, различные цвета.

Затем передайте свой рисунок соседу справа.

Рассмотрите внимательно полученный рисунок и попробуйте угадать, какие эмоции на нем изображены.

**-Смогли ли вы угадать эмоции друг друга?**

**-Что было сложно: определить свою эмоцию или угадать настроение другого человека?**

**Постановка цели занятий**

* Научимся применять инструменты эмоционального интеллекта;
* Научимся вести дневник эмоций;
* Сможем выстраивать позитивное общение с использованием «Я-высказываний»;
* Сможем применять алгоритмы и продуктивные способы поведения в конфликтных ситуациях**.**

История вопроса. Очевидно, что обладатель высокого эмоционального интеллекта (ЭИ, англ. Emotional Intelligence, EI) быстро осваивается на любом рабочем месте, заслуживает уважения коллег, является лидером в команде. Такого человека трудно разозлить, вывести из себя, спровоцировать на скандал. Он способен погасить агрессию, разрешить конфликтную ситуацию без применения силы… История вопроса относит нас к 1990 году, когда Питер Саловей и Джон Майер стали авторами статьи, вышедшей под заголовком Emotional Intelligence. В этой работе впервые был не только применен изучаемый в этом выпуске термин, но и выражено мнение относительно данной способности и ее особенностей. Через 5 лет известный журналист New York Times Дэниел Гоулман издал книгу под аналогичным названием, которая стала бестселлером и дала новый толчок исследованиям. Если не научиться управлять эмоциями, а ЭИ именно это и подразумевает, будешь испытывать стресс, апатию, агрессию, депрессию… С помощью переключения внимания можно избежать многих негативных моментов: конфликтов, бессмысленных споров, излишних переживаний, разрушающих психологическое здоровье человека.

Дружба со своими переживаниями снижает уровень тревоги и повышает качество жизни. Умение различать чувства и совладать с ними способствует повышению уверенности в себе и возможности оставаться верным собственным этическим установкам и моральным принципам, которые являются фундаментом и опорой в жизни каждого.

**Работа в малых группах**

**Объединение в группы.**

Приглашаю 4 человека, им мы вручаем название основных эмоций: «Страх», «Гнев», «Грусть», «Радость».

Предлагаю всем взять со стола листочки с названиями эмоций и определиться к какой группе эмоций относится она.

Прошу объединиться в группы по названиям эмоций, занять столы. По предложенной таблице прошу проверить, верно ли вы определили свою группу.

*Комментарий: это упражнение позволяет активизировать словарный запас, акцентировать внимание участников занятий на делении эмоций на группы. Таблица поможет при выполнении заданий в ходе занятий. Вербализация эмоций позволяет бессознательные процессы "поднять" на уровень сознания, именно поэтому мы получаем возможность их исследовать, находить причинно-следственные связи и как-то трансформировать*.

**Упражнение «Установки про эмоции»**

Это упражнение позволяет проанализировать, какие у вас существуют установки про эмоции? Для этого вспомните все, что приходит вам в голову: что говорили ваши родители, учителя или другие значимые люди, что вы читали в литературе или видели в кино, какие помните пословицы, поговорки и крылатые фразы про эмоции?

После того, как вы выписали все, что удалось вспомнить, проанализируйте, как эти установки и убеждения влияют на ваше поведение и/или эмоциональное состояние? Хотели бы вы изменить какие-то из них?

Примеры установок

1. Мужчина не должен так себя чувствовать, это не по-мужски (например, грустить).
2. Женщина не должна себя так чувствовать, это не женственно (например, злость).
3. Я не должен (-на) так себя чувствовать, потому что я сама виновата в этой ситуации.
4. Я не должен (-на) так себя чувствовать, потому что другим бывает хуже.

***Комментарий***

*Под каждой установкой, под каждой мыслью прячется личный опыт, который позволил этим убеждениям сформироваться. Например, злость – это не просто злость, а, якобы, признак того, что ты такой же абьюзер как твой отец, страх – не просто страх, а, якобы, признак того, что тебе не хватает смелости и мужественности, грусть и слёзы – это не просто грусть, а, якобы, признак слабости.*

*Эти установки не защищают нас, а наоборот заставляют страдать ещё больше, когда наши непрожитые эмоции и чувства выливаются в тревожность, депрессию, панически атаки, физиологические проблемы со здоровьем.*

*Осознать и прожить любую эмоцию – важно, поэтому если в списке выше вы обнаружили несколько убеждений, которые частенько звучат у вас в голове, то для начала стоит разобраться с тем, как и почему они сформировались. Тогда постепенно возможным станет «переучить» себя верить в эти установки и перестать повторять их как мантру каждый раз, «защищая» себя от «опасной» эмоции.*

**Что же такое эмоциональный интеллект?**

Эмоциональный интеллект — это умение распознавать свои и чужие эмоции и управлять ими. Если IQ измеряет интеллектуальные, логические и аналитические способности человека, то EQ ― личные и социальный навыки. Получится подружиться с эмоциями ― сможете наладить отношения и с людьми.

Эмоционально интеллектуальные люди имеют четыре инструмента:

Самосознание;

Управление эмоциями;

Социальную чуткость;

Управление отношениями.

Эти четыре компонента помогают нам легко ориентироваться в сложных эмоциональных ситуациях, лучше их понимая. Знание того, что означают эти компоненты и как они работают, поможет вам принимать более правильные решения в жизни, потому что у вас будет более полная картина ситуации.

**Работа в малой группе**

Изучите задание для каждой группы. После просмотра видео выполните предложенное задание:

[**https://www.youtube.com/watch?v=7ZojIKW5dLU**](https://www.youtube.com/watch?v=7ZojIKW5dLU) **Просмотр видео от 8.57 до 9.58 Фильм**

**1 группа «Самосознание»**

**Дневник чувств**

#### **Первая  колонка «Ситуация»**

Здесь вы будете описывать обстоятельства, ситуацию, а может мысли и слова (и свои, и чужие), которые привели оказали в состояние. Чем подробнее вы заполните, тем лучше.

#### **Вторая колонка «Эмоции»**

В этой колонке вы будете описывать эмоции, которые вы испытали. Эмоции и мысли взаимосвязаны, поэтому нет ничего страшного, если вы опишете и **немного мыслей**. Опишите свои чувства и ощущения подробно, употребляя выражения, какие вы привыкли.

**Третья колонка «Мысли»**

Теперь вы будете описывать мысли, которые пронеслись у вас в голове, вовремя ситуации. Здесь нет правильного или неправильного описания мыслей. Пишите всё, что приходит в голову.

**Четвертая колонка «Реакции моего тела»**

Здесь опишите, как тело отреагировало на ситуацию, эмоцию, мысли.

Заполните дневник чувств от лица матери:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | Краткое описание ситуации  | Мои эмоции  | Мои мысли по отношению к этой ситуации, во время этой ситуации | Реакции моего тела  |
|  |  |  |  |  |

**2 группа «Самоконтроль»**

**Упражнение «Я-высказывание»**

Научитесь говорить на языке эмоций. Используйте «Я-высказывание», фразу, состоящую из трех частей:

«Я чувствую…, потому что…. Я хотел бы….

1. **Точное называние своего чувства:** Я чувствую… (раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение и т.д.); Я не знаю, как реагировать…; У меня возникает проблема…
2. **Называние причин:** Потому что… ; в связи с тем, что…
3. **Высказывание пожелания, варианта событий: Я хотел бы…**

Здесь высказываются любые желания, возможно мечты. То есть то, о чём бы Вы хотели попросить этого человека. Например: «И я хочу тебя попросить, чтобы ты говорил спокойным тоном о том, что тебя волнует».

Составьте «Я-высказывание» от лица отца девочки.

Пример №1.

Мама пришла с работы, увидела, что посуда не помыта и с порога кричит: “Как мне все надоело! Ты –лентяйка!”

Дочь злится, уходит в свою комнату. Приходит чувство несправедливости, гнев, стыд, вина, обида – хаос чувств в них невозможно разобраться. Пытается учить уроки. Невозможно сосредоточиться, почему-то начинает болеть живот, голова. Она выходит с этим к маме.

Мама начинает спрашивать, что болит, о чувствах ни слова. Так закрепляется модель поведения – мир в отношениях восстанавливается, если заболеть.

Пример №2.

Мама, понимая, чем она раздражена, говорит, придя с работы: “У меня был трудный день, я очень разозлилась на одну ситуацию на работе, и у меня нет сил. Я просто возмущена, что посуда не вымыта, хотя мы с тобой договаривались! Я хотела бы, чтобы до ужина кухня была приведена в порядок”.

3 группа «Социальная чуткость»

Упражнение «Позитивные намерения»

В общении с людьми реагируйте не на действия и слова, а намерения и причины, которые за ними кроются. Любую реакцию и поведение можно разложить на три составляющих:

Намерение — смысл, истинная причина. Человек может осознавать или не осознавать своего намерения, но оно всегда будет позитивным.

Действие — то, как человек реализуют причину. Бывает позитивным и конструктивным или негативным и разрушительным.

Значение — то, какой смысл вы придаете действию. Оно бывает позитивным или негативным. Например, вы задали коллеге вопрос, а он не ответил.

Вспомните несколько конфликтных ситуаций и попробуйте разложить их по этой формуле. Найдите позитивные намерения в значениях и действиях.

4 группа «Управление отношениями»

Упражнение ИИП (Изменить-Избежать-Принять).

 Выполняется письменно. Каждый участник описывает типичную для себя стрессовую ситуацию в подпункте «сценарий». Затем он размышляет и записывает, как он может изменить эту ситуацию, избежать ее или принять. После этого выбирается лучший вариант. Сценарий:

Изменить: (Как вы можете убрать источник стресса?)

Избежать: (Как вы можете отдалиться от источника стресса?)

Принять: (Как вы можете жить со стрессом?)

Сопротивляться путем…

Изменить себя и/или свое восприятие путем…

Наилучший вариант:

Не отметайте никакие идеи! Чем больше вариантов вы напишите, тем лучше.

Итогом упражнения будет выступать выбор нового сценария.

****

**Задание для всех групп**

**Каждой группе будет предложена ситуация. Используя алгоритм, предложите разрешение конфликтной ситуации.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Шаг**  | **Что делать**  |
| Распознавание эмоции  | Какие эмоции испытываете вы, а какие -люди?  |
| Использование эмоции  | Какие эмоции наиболее эффективны?  |
| Понимание эмоций | В чем причина эмоции?  |
| Действие (управление) эмоциями  | Как управлять эмоцией?  |

**Ситуация 1**

Вам позвонили близкие друзья, которые хотят заглянуть к вам на часок. Вы лихорадочно начинаете убирать в квартире, что-то готовить: но явно не успеваете. Обращаетесь к своему взрослому сыну или дочери за помощью. В ответ — “это твои друзья, вот ты с ними и разбирайся”

Как вы поступите в такой ситуации?

- Есть ли другое мнение? Кто считает иначе?

**Ситуация 2**

После собрания родители приходят домой и в ярости требуют объяснений от ребенка. Они говорят о том, что с такими результатами никуда не возьмут после школы. Ученик спокойно отвечает: “Значит, пойду работать”.

Как поступить в такой ситуации?

- Есть ли другое мнение?

**Ситуация 3**

Родители подарили деньги своему ребенку с определенной целью. Он их истратил не по назначению, купил то, что ему давно хотелось. Родители были возмущены, в свой адрес ребенок услышал много гневных слов. В конце концов, он хлопнул дверью и ушел из дома.

Как поступить в подобном конфликте?

- Как вы думаете, можно ли поступить по-другому?

**Ситуация 4.** Мама торопится закончить приготовления к приему гостей. Неожиданно обнаруживается, что в доме нет хлеба. Она просит дочь сходить в магазин. Но у той скоро начало спортивной секции, и она не хочет опаздывать. Мама просит «войти в ее положении», дочка делает тоже. Одна настаивает, другая не уступает. Страсти накаляются…

Просмотр видео «Моя семья - моя гордость!»

https://www.youtube.com/watch?v=TUwn\_kV9BMk

Ведущий: “Давайте напишем письма благодарности своим членам семьи»

Начните со слов: «Я благодарен/на…“.

Можете отправить это сообщение своему сыну или дочери.

Рефлексия. Метод «Облако хештегов»

Дополните предложения:

 сегодня я узнал...

 было трудно…

 я понял, что… я научился…

 я смог…

 было интересно узнать, что…

 меня удивило…

**ЭФФЕКТИВНАЯ КОММУНИКАЦИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Эффективная коммуникация**1.Особенности развития эмоциональной культуры подростков2. Влияние информационных технологий на эмоциональное состояние ребенка3. Эмоциональные качели | **Примечания** |
| **Практическое занятие** Цель - развитие навыков эффективной коммуникацииЗадачи:1. Сформировать установку на развитие эмоциональной культуры подростков2. Показать влияние информационных технологий на эмоциональное состояние подростка3.Сформировать навык распознавать симптомы явления «эмоциональные качели»**План занятия**1. Упражнение на коммуникацию "Давай знакомиться!"
2. Эмоциональные качели в подростковом возрасте - кейс
3. Влияние информационных технологий на эмоциональное состояние и здоровье подростков
4. Инструменты выражения эмоционального состояния. Задания с рисунками
5. Навыки самопрезентации (чек- лист успешной самопрезентации)
6. Упражнение "Круг"
7. Навыки развития эмоциональной культуры подростков
8. Упражнение "Угадай, что я чувствую?"
9. Упражнение "Комплимент"
10. Закрепление пройденного материала

**Ожидаемые результаты**1. Участники тренинга умеют формировать установку на развитие эмоциональной культуры подростков2. Педагоги овладели подробной информацией о влиянии информационных технологий на эмоциональное состояние подростка3.Педагоги получили навык распознавать симптомы явления "эмоциональные качели"4 Участники выявили альтернативные решения относительно влияния информационных технологий на потребности подростка**1.Игра-разминка - 10 мин.**«Давай знакомиться!»Цель: знакомство и создание доверительной атмосферы.Участники разделяются на пары. - Расскажите два интересных факта о себе друг другу. Поделитесь с остальными и презентуйте своего собеседника.2.1. **Кейс**Подросток 12 лет конфликтует со всеми членами семьи. Единственным ключом к общению с ребенком, и в тоже время, поддержкой для самого подростка остается его бабушка. Это единственный член семьи, который продолжает разговаривать с ним, несмотря на его проблемное поведение. Когда конфронтация с родными достигла своего пика, бабушка стала посредником в общении между подростком и остальным миром. Подростковый кризис состоит из 2 частей. В первой половине подросток разрушает свой прежний образ и вступает в конфликт с миром. Во второй стадии подросток осознает свои новые состояния, физиологию, гормональные изменения и восстанавливает контакты с миром. На втором этапе, когда ребенок был готов снова наладить связь с родными, именно бабушка помогла ему восстановить отношения. В качестве посредника бабушка объяснила подростку важность умения прощать, поддерживать и ценить близких ему людей.*Вопросы для обсуждения*:Встречались ли подобные ситуации в вашей практике?Как избежать конфронтации с подростком?Кто может стать посредником в общении с подростком в семье?Помните ли вы свои подростковые проблемы? Что помогло вам в этом возрасте?Какова главная задача взрослых в данной ситуации?Что является причиной «эмоциональных качелей» у подростков и как помочь ему с ними справиться?3.1.**Стадии интернет-зависимости и их влияние на эмоциональное состояние подростка:**1. Интерес. Подогревается независимость, есть свое дело, отвлекается от проблем. Жизнь кажется легкой, ощущение кайфа и безмятежности...2. Втягивание. На этой стадии уже наступает "ломка", если нет возможности подключиться к интернету и т.д.Эмоциональное состояние - скучно, грустно, может доходить до истерик.3. Зависимость.Нарушение психики. Избавление от реальных проблем. Уход в виртуальный мир, где все вопросы решаются легко и просто... жизнь и смерть, любовь и ненависть...**3.2 Круг потребностей, которые подростки удовлетворяют с помощью интернета**: (обсуждение и поиск альтернативных решений)3.3 **Влияние информационных технологий на эмоциональную сферу подростка****4. Инструменты выражения эмоционального состояния (задания с рисунками)**Вопросы для обсуждения:1.На основании ваших рисунков опишите как меняется эмоциональное состояние в течение дня?2. Подвержены ли вы частым перепадам настроения (так называемым эмоциональным качелям)?3. Какое состояние для вас является «ресурсным» и помогает справиться с эмоциональными перепадами?**5. Навыки эффективной самопрезентации (чек -лист)****6. Упражнение на самопрезентацию и установление контакта «Круг»**Участники делятся на две группы.Первая группа встает в плотный круг и берется за руки (задача - не впускать никого в круг без основания).Вторая группа пытается проникнуть в центр круга (задача - найти способ проникнуть в круг). Разрешается договариваться, торговаться, предлагать свои варианты.Запрещается - использовать физическую силу, повышать голос.*Обсуждение упражнения:*1. Что было легко?
2. Что могло быть лучше?
3. Что было полезно?

7. **Упражнение «Угадай, что я чувствую?»**Разделиться на 2 команды.Все члены команды по очереди показывают эмоцию, согласно заданию на карточке.Если противоположная команда угадала эмоцию - забирает игрока к себе. Если нет - отдает своего игрока.*Обсуждение:*Что было легко?В чем были трудности?Какие эмоции показались вам незнакомыми?Что понравилось?**Упражнение «Комплимент» - 20 мин.**Цель: сформировать у участников группы умение устанавливать эмоциональный контакт с партнером, эмпатию. Помочь участникам группы поддерживать позитивный настрой во взаимоотношениях с ребенком.1. Участники встают в два круга (внутренний и внешний) лицом друг к другу.2. Установите зрительный контакт с партнером (3 сек.)3. Сделайте комплимент партнеру.4. По команде ведущего те, кто стоят во внешнем круге делают шаг вправо к следующему партнеру.5. Выполните упражнение по кругу.*Обсуждение:* Что Вы чувствовали во время выполнения упражнения?Какие комплименты было легко говорить?Что понравилось больше – говорить комплименты или получать их?Где можно использовать это умение?Какой комплимент вам понравился больше все.  |  |

**ТРЕНИНГ «ПОМОГАЕМ ПЕРЕЖИТЬ СТРЕСС»**

**(стрессоустойчивость и осознанная регуляция эмоций)**

* Навыки создавать партнерские отношения
* Эмоциональный баланс как жизненная задача
* Поиск стратегии, сильных и слабых сторон
* Инструменты саморегуляции

**Цель занятия**: способствовать развитию у педагогов стрессоустойчивости и навыков осознанной регуляции эмоций.

 **Задачи:**

- сформировать у педагогов стремление помочь родителям в создании партнерских отношений с детьми на основе стратегии учета сильных и слабых сторон личности;

- углубить понимание эмоционального баланса как жизненной задачи;

-сформировать навыки трансформации стресса в ресурсное состояние, содействовать освоению педагогами способов саморегуляции.

**План**

I. **Организационная часть**

* Приветствие
* Цель и задачи

II. **Основная часть**

1. Игра - разминка «Конверт отношений»

2. Анкета для родителей

3. Видеоматериал

4. Мини-дискуссия «Плюсы и минусы стресса»

5. Мозговой штурм: инструменты стрессоустойчивости для родителей и детей в различных национальных культурах Казахстана

6.Почему ребенок ведет себя неадекватно (совместная работа).

 III. **Заключительная часть**

7.Чек-лист "Как пережить стресс на ЕНТ"

Вопросы для закрепления материала.

**Ожидаемые результаты**

По завершении занятия участники:

-готовы мотивировать родителей к развитию у своего ребенка стрессоустойчивости;

-осознают причины возникновения, особенности проявления и пути преодоления стресса,

 -осознают роль взаимодействия педагогов и родителей в обеспечении стрессоустойчивости ребенка;

-владеют основными инструментами повышения стрессоустойчивости личности.**Необходимые ресурсы:** презентация, видеоролики, колонки, маркеры, листы формата А3 и А4, ручки.

Формат работы: занятие с элементами тренинга.

Методы: дискуссия, мозговой штурм, тренинговые упражнения

Продолжительность занятия – 45 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Расчет времени** | **Содержание** | **Ресурсы**  | **Примечание** |
| 3 минуты | **Приветствие** Здравствуйте, уважаемые педагоги! Я рада приветствовать вас сегодня на нашем занятии. Сегодня я хотела бы поговорить с вами о стрессе и о том, как помочь родителям наладить партнерские отношения с ребенком.Весь процесс обучения в старших классах подчинен главной цели – сдаче ЕНТ. Это, безусловно, стресс для учеников, родителей и педагогов. | проектор |  |
| 5 минут | **Информационный блок**Что такое эмоциональный баланс?Как каждый из вас понимает это выражение?Стоит отметить, что эмоции и чувства заложены в нас природой и являются неотъемлемым процессом нашей повседневной жизни. А значит научиться правильно использовать эту биологическую настройку (а в перспективе – использовать с пользой для достижения жизненных задач) – это отличная идея для каждого кто хочет жить счастливой жизнью, в свободе и ответственно. Некоторые люди достаточно спокойны и собраны, или как еще принято говорить “хладнокровны”, невозмутимы. На другом конце спектра мы найдем крайне эмоциональных и впечатлительных людей, которые не просто проживают эмоции внутри, но и активно выражают их языком жестов, мимикой лица и реакциями тела, такими как безудержный смех или плач. Стоит отметить что и та и другая категории абсолютно естественны.Почему важно рассматривать эмоциональный баланс как жизненную задачу?Чем опасен эмоциональный дисбаланс? | Слайд |  |
| 5 минут8 минут10 минут10 минут5 минут7 минут3 минуты | Основная часть**1.Игра-разминка «Конверт отношений»**Цель: снятие эмоциональных барьеров, настрой на рабочую атмосферу.Каждый участник по очереди вынимает из конверта педагога листок с вопросом и отвечает на него.*Я ЗЛЮСЬ, КОГДА…**Я ГОТОВ ЗАПЛАКАТЬ, ЕСЛИ…**Я ВЫХОЖУ ИЗ СТРЕССА С ПОМОЩЬЮ…**Я ПОНИМАЮ, ЧТО Я В СТРЕССЕ, КОГДА…**Я ВИЖУ, ЧТО ВЫХОЖУ ИЗ СТРЕССА, КОГДА…***2. А сейчас, каждый участник письменно ответит на вопросы:** **ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?****КАК ЧАСТО ВЫ ПОДВЕРГАЕТЕСЬ СТРЕССУ?****ПРИЧИНЫ СТРЕССА?****КАКИЕ ВЫХОДЫ ИЗ СТРЕССА ВЫ****ИСПОЛЬЗУЕТЕ?****КАКОЙ У ВАС УРОВЕНЬ****СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ? (НИЗКИЙ, СРЕДНИЙ. ВЫСОКИЙ)****3.Предлагаем вашему вниманию мультфильм.** **Мультфильм о стрессе****https://www.youtube.com/watch?v=ehWjYOhiER8** *Вопросы для обсуждения:*Какая главная идея мультфильма?Какие чувства и эмоции вы прочувствовали при просмотре?Следующее видео покажет какие существуют способы выхода из стресса.**https://www.youtube.com/watch?v=cxNQMY8gm6U****СТРЕССТЕН арылудың 10 ЖОЛЫ. Оңай каналы (способы выхода)***Вопросы для обсуждения:*Какие способы выхода из стресса вам знакомы?Какие новые решения вы увидели?Есть ли у вас собственные методы работы со стрессом?4.Большинство людей считают, что стресс несет в себе негативные последствия. На примере этой дискуссии вы сможете увидеть ресурс, который несет в себе стресс. **Мини-дискуссия на тему «Плюсы и минусы стресса»**Группа делится на две подгруппы. Первая подгруппа должна в ходе группового обсуждения выявить и записать негативные последствия стресса, а другая - позитивные стороны стресса (чему мы учимся, преодолевая стресс, что мы можем узнать о себе и своих ресурсах, преодолевая трудные ситуации). Время на обсуждение - 5 минут. После того, как группы справятся с этим заданием, педагог предлагает устроить дискуссию, во время которой ответы-аргументы групп чередуются. Выигрывает та команда, которая найдет больше аргументов в пользу защищаемой точки зрения. ***Вопросы для обсуждения:***Какие позитивные стороны стресса были для вас неожиданными?Можно ли утверждать, что каждый ребенок имеет право на ошибку как возможность обретения опыта?4. Каждый человек обладает своим арсеналом средств для выхода из стресса. В результате выполнения упражнения мы поделимся своими инструментами и создадим чек-лист, который будет помогать человеку в ситуациях стресса повысить свою устойчивость к нему.**Мозговой штурм:****«Инструменты стрессоустойчивости для родителей и детей в различных национальных культурах Казахстана»** Каждый участник называет по одному способу выхода из стресса и повышению стрессоустойчивости.Все предложения записываются на доске.Создается чек-лист, каждый может сделать скриншот.*Вопросы:*Как в вашей семье справляются со стрессом?(Поход в кино, выезд на природу, путешествия)Какие инструменты есть в вашей национальной культуре?(народное творчество, совместная деятельность – приготовление еды, рукоделие, асар, национальные виды спорта)Как влиял традиционный уклад жизни казахов на формирование стрессоустойчивости?(зависимость от природных условий через принятие, благодарность, адаптацию и готовность к изменениям, шукир, тауба, сабыр)Какие способы работы со стрессом в духовной и материальной культуре казахов вы знаете? (устное народное творчество, ремесло, музыка, обряды и традиции)5.Предлагаем вашему вниманию таблицу, которую каждый педагог может предложить родителям, чтобы помочь определить неадекватное поведение ребенка. **Почему ребенок ведет себя неадекватно и каким образом это проявляется? (**слайд)1.Определите по таблице как проявляется поведение вашего ребенка в стрессе.2.Обратите внимание на возможные причины неадекватного поведения.3. При необходимости следует обратиться к специалисту.**Заключительная часть**Чек-лист «Как пережить стресс ЕНТ»,  Важно:* распланировать свою подготовку, чтобы в этом графике равномерно сочетались и отдых, и занятия.
* расставить приоритеты: что важнее здоровье и жизнь ребенка или экзамен, который можно пересдать?
* проговорить с детьми, какие у них есть страхи и какие есть варианты развития событий (худшие сценарии)
* научить ребенка техникам выхода из стресса, которые позволят снять тревожное состояние в любой ситуации (дыхательные техники, переключение внимания, выезд на природу, изучение чего-то нового, активный спорт)
* заручиться поддержкой близких: родителей, друзей, чтобы в этот момент абитуриенты были не одни. От сопровождающих потребуется мотивационная поддержка: "Ты сможешь, я в тебя верю, у тебя получится и т.п."
* родителю быть внимательным в выражениях, исключить из лексикона слова "это жизненно важно», «от этого зависит твое будущее», «не подведи нас»" и т.п.

*Обратная связь*Умеете ли вы определять причину своего стресса ?Насколько важен в жизни навык определять ресурсное состояние стресса?Какие инструменты повышения стрессоустойчивости наиболее для вас приемлемы? |  |  |