

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 1
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРОГРАММА

«ЗАБОТА»

**(СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У ГЛУХИХ ПОДРОСТКОВ
ПУТЕМ ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАТЬ
СВОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
КАК УСЛОВИЕ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ)**

Составитель:

педагог-психолог ГБОУ школы-интерната № 1

Выборгского района Санкт-Петербурга

Титова Альбина Андреевна

Санкт-Петербург

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	с.3
Работа с учащимися.....	с.6
Работа с педагогами.....	с.10
Работа с родителями (законными представителями)	с.21
Список используемой литературы.....	с.29
Приложения 1	с.30
Приложение 2	с.34

ПРОГРАММА
«ЗАБОТА»
(СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У ГЛУХИХ ПОДРОСТКОВ
ПУТЕМ ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАТЬ
СВОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
КАК УСЛОВИЕ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ)

Цель программы: Снижение тревожности у глухих подростков путем формирования умения дифференцировать свое эмоциональное состояние.

Задачи программы:

1. Снижение тревожности как условие профилактики суицидального поведения
2. Повышение эмоциональной стабильности, изучение эмоциональных состояний, снятие состояния психологического дискомфорта, обучение умению дифференцировать эмоциональное состояние.
3. Формирование у учащихся адекватной самооценки.

Категория участников: учащиеся, педагоги, родители (законные представители)

Возрастная группа учащихся: 15-18 лет

Общая продолжительность программы: 12 занятий для учащихся, 3 занятия для педагогов и 3 занятия для родителей (законных представителей) учащихся.

Форма подачи материала учащимся: дактилология и жестовая речь.

Пояснительная записка

Актуальность темы. В настоящее время Россия занимает одно из первых место в мире по суицидам среди подростков. Поэтому проблема подросткового суицида остро стоит перед психологическим сообществом в целом. В рассмотрении данной темы особенно важен аспект физического здоровья у подростков. Работая с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), стоит понимать, что у них риск суицидального поведения возрастает в несколько раз.

В данном случае речь идет о детях с нарушением слуха, а именно – глухих. Нарушение слуховой функции накладывает определенный отпечаток на развитие личности глухих и слабослышающих детей, ставит их в специфические условия существования, сужает круг

общения, ограничивает диапазон социальных связей. Возникает своеобразие субъективных отношений человека с недостатками слуховой функции к окружающему миру и к самому себе. В результате недостаточного развития речи, меньшего объема знаний, которыми располагает неслышащий подросток по сравнению со слышащими сверстниками, а также ограниченностью общения с окружающими, обнаруживается более замедленный темп становления личности подростков с нарушением слуха. Это проявляется в относительной узости познавательных интересов, в недостаточной осведомленности о различных областях жизни общества. В первую очередь это отражается на эмоциональном уровне и проявляется повышенной тревожностью.

Указанные обстоятельства служат причиной отдельного рассмотрения вопроса о суицидальных тенденциях при повышенной тревожности у подростков. В данном случае тревожность рассматривается как фактор суицидального риска.

Таким образом, программа по профилактике суицидального поведения «Снижение тревожности у глухих подростков путем формирования умения дифференцировать свое эмоциональное состояние» носит социально-психологическую направленность.

Формирование личности глухого ребенка имеет свои особенности:

- 1.Замедление процесса обработки информации из-за трудностей общения с окружающими слышащими людьми.
- 2.Недостаточность жизненного опыта вследствие нарушения слухового анализатора.
- 3.Ограничение возможностей, отсутствие спонтанного усвоения социального опыта.

Трудности общения и своеобразие характера взаимоотношений со слышащими накладывает определенный отпечаток и на характерологические черты глухого ребенка.

Развитие детей в условиях слуховой депривации накладывает определенный отпечаток на развитие всех психических систем, познавательную деятельность, развитие эмоционально-волевой сферы, личностное развитие.

Развитие самосознания у детей с нарушениями слуха происходит в более старшем возрасте, чем у слышащих.

Повышенная тревожность у глухих обусловлена невозможностью слышать окружающий мир. Это влечет за собой чувства нестабильности и неопределенности, переживание эмоционального дискомфорта, беспокойство.

Особенно важным с этой точки зрения является подростковый возраст как наиболее сложный, противоречивый и потому наиболее эмоционально неустойчивый.

Программа предназначена для работы с учащимися 15-18 лет, испытывающих трудности в данной проблеме. В группу включаются обучающиеся с высоким уровнем тревожности. Программа рассчитана на 12 занятий, 2 раза в неделю. Приблизительная длительность каждого занятия 40 минут, в зависимости сложности предлагаемых упражнений и других конкретных обстоятельств работы. Основным содержанием занятий являются игры и тренинговые упражнения, направленные на снижение тревожности. Структура каждого занятия включает ритуалы приветствия, разминку, основное содержание занятия, рефлекссию, ритуал прощания.

Нормативно-правовой и документальной основой для данной программы являются:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Министром образования и науки Российской Федерации 19.12.2017;
3. приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.09.2013 № 1082 «Об утверждении положения о психолого-медико-педагогической комиссии»;
4. приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»;
5. Закон Санкт-Петербурга от 26.06.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
6. Устав образовательного учреждения;
7. Нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность педагога-психолога образовательного учреждения.

Принципы реализации программы:

- Принцип целостности и системности – работа со всеми участниками образовательного процесса.
- Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка.
- Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка.

- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.
- Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.
- Принцип целесообразности и причинной безусловности.
- Принцип своевременности.
- Принцип охраны и укрепления психического и физического здоровья.

Ожидаемый результат

Снижение тревожности, обусловленное особенностями эмоциональной сферы глухих, подростков послужит профилактикой суицидального поведения.

Также формирование умения дифференцировать свое эмоциональное состояние поможет глухому подростку лучше понимать себя и окружающих, что будет способствовать развитию уверенности в себе.

Исходя, из цели и задач программы работа проводится по следующим направлениям:

№ п/п	Направление	Форма занятий	Количество занятий	Цель
1.	Работа с учащимися	тренинг	12	Снижение тревожности путем формирования умения дифференцировать свое эмоциональное состояние
2.	Работа с педагогами	лекторий, психогимнастика, семинар	3	Информирование о тревожности. Восприятие эмоций. Снятие напряжения
3.	Работа с родителями (законными представителями)	лекторий, занятие на понимание эмоционального состояния тревожного подростка, семинар	3	Информирование о тревожности. Дифференцируем свое эмоциональное состояние и своего ребенка

Содержание программы

1. Работа с учащимися

Психодиагностика:

- 1) Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л.Ханина (тест на тревожность Спилбергера-Ханина)
- 2) Изучение общей самооценки (методика Г.Н. Казанцевой)
- 3) Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона
- 4) Экспресс-диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости (В.В.Бойко)

Нарушение слуховой функции накладывает определенный отпечаток на развитие личности глухих и слабослышащих детей, ставит их в специфические условия существования, сужает круг общения, ограничивает диапазон социальных связей. Возникает своеобразие субъективных отношений человека с недостатками слуховой функции к окружающему миру и к самому себе. В результате недостаточного развития речи, меньшего объема знаний, которыми располагает неслышащий подросток по сравнению со слышащими сверстниками, а также ограниченностью общения с окружающими, обнаруживается более замедленный темп становления личности подростков с нарушением слуха. Это проявляется в относительной узости познавательных интересов, в недостаточной осведомленности о различных областях жизни общества. В первую очередь это отражается на уровне эмоций и проявляется повышенной тревожностью.

Данная программа предназначена для работы с подростками в возрасте от 15 до 18 лет, имеющими нарушение слуха, рассчитана на снижение тревожности путем формирования умения дифференцировать свое эмоциональное состояние.

Занятия проходят два раза в неделю в кабинете педагога-психолога.

Формы работы: групповая (по необходимости - индивидуальная).

Форма подачи материала: дактилология и жестовая речь.

Цель тренинга: Снижение тревожности у подростков путем формирования умения дифференцировать свое эмоциональное состояние, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся.

Задачи:

1. Снижение тревожности как условие профилактики суицидального поведения
2. Повышение эмоциональной стабильности:
 - изучение эмоциональных состояний себя и окружающих,

- снятие состояния психологического дискомфорта,
 - обучение умению дифференцировать эмоциональное состояние.
3. Формирование у учащихся адекватной самооценки:
- развитие уверенности в себе

Программа тренинга

Занятия	Содержание	Названия упражнений	Ресурсы (необходимый материал)
1	Введение в тренинговое пространство, обсуждение правил работы в группе, принятие правил	Упражнение «Снежный ком». Разминка «Броуновское движение» Упражнение «Путанка» Обсуждение «Что я чувствую?»	
2	Информационный блок «Тревожность»	Информационный материал Упражнение «Снежный ком с ассоциацией качества характера». Обсуждение в кругу: «Тревожность-индивидуальная психологическая особенность»	
3	Информационный материал «Тревожность, ее виды»	Информационный материал Упражнение «Снежный ком с ассоциацией цвета» Разминка «А я еду!» Упражнение «Карусель» Разминка «Доверие»	
4	Учимся справляться с тревожным состоянием	Упражнение «Алиби» Обсуждение «Какие моменты тревожили, а какие – радовали?» Разминка «Вавилонская башня»	Газета (300 листов)
5	Информационный блок «Базовые и вариативные эмоции»	Разминка «Какое у вас настроение?» Обсуждение «Какие эмоции бывают» Информационный материал Упражнение «Карточки эмоций» Разминка «Прорвись в круг» Упражнение «Здравствуйте, я ваша тетя!» Обсуждение «Что тяжелей:	Карточки эмоций

		показать или угадать различные эмоциональные состояния?»	
6	Формирование умения дифференцировать свое эмоциональное состояние	Информационный материал Упражнение «Встречают по одежке» Обсуждение «Что помогло понять содержание надписи на карточке?», «Что мешало?» Разминка «Скала»	Листы с темами к упражнению «По одежке встречаются».
7	Повышение уровня эмоциональной стабильности - учимся управлять эмоциями, связь эмоций и тела	Информационный материал Упражнение «Зоопарк» Обсуждение «Какие были ощущения в теле, когда вы изображали те или иные эмоции?» Разминка «Безбилетный пассажир» Упражнение «Движения человека» Обсуждение в кругу	Карточки с изображением животных.
8	Повышение уверенности в себе	Упражнение «Поиск сходства» Разминка «Кошки-мышки» Упражнение «Я-предмет» Разминка «Фруктовая корзина»	Мячик. Набор разных предметов для «Я-предмет»
9	Формирование адекватной самооценки	Упражнение «Комплименты» Разминка «Дракон» Упражнение «Подарок» Разминка «Рукопожатие»	
10	Закрепление результатов	Упражнение «Фантом» Разминка «Льдина» Упражнение «Какой Я» Обсуждение в кругу Разминка «Объелись меда»	Листы с рисунком «фантома», цв.карандаши: синий, красный, желтый, черный. Листы бумаги. Анкета «Какой я»
11	Подведение итогов	Упражнение «Мнения» Разминка «Газета» Упражнение «Групповой коллаж»	Бумага, ручки, стикеры. Газета. Ватман, фломастеры, цв.карандаши, журналы, картинки.

12	Завершение	Упражнение «Ожерелье» Разминка «Ритуал прощания» Упражнение «Чемодан»	Бумага, ручки, конверты, фломастеры, ножницы.
----	------------	---	--

2. Работа с педагогами

2.1. Лекторий «Особенности проявления тревожности. Как распознать тревожного подростка?»

Основная цель: информировать педагогов о тревожности и особенностях проявления тревожности у подростков.

Эмоциональные состояния зависят не только от характера протекающей психической деятельности, но и сами влияют на нее. Среди многообразия индивидуальных эмоциональных проявлений следует различать: эмоциональные особенности и эмоциональные свойства личности.

К эмоциональным особенностям относятся эмоциональная возбудимость, эмоциональная импульсивность и аффективность, эмоциональная устойчивость, сила и ритм эмоциональных реакций, эмоциональный тонус. Эмоциональные особенности обусловлены типом нервной системы. К эмоциональным свойствам личности относятся впечатлительность, отзывчивость, эмоциональность, тревожность, а также те эмоциональные качества и их совокупность, которые накладывают свой отпечаток на многие проявления личности.

Тревожность - это свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях. Тревожный человек отличается тем, что у него слишком часто возникают связанные с беспокойством эмоциональные переживания: боязнь, опасения, страхи. Ему кажется, что многое из того, что его окружает, несет в себе угрозу для собственного «я».

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Слово «тревожный» отмечается в словарях с 1771г. Один из авторов полагает, что слово тревога обозначает трижды повторяющийся сигнал об опасности со стороны противника.

В психологическом словаре тревожность - это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают.

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога-это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется, и проявляется почти всегда. В психологической литературе можно встретить разные определения этого понятия, хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно - как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику.

Так А. М. Прихожан указывает, что тревожность - это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

По определению Р. С. Немова, «тревожность - постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях».

Е. Савина, доцент кафедры психологии Орловского государственного педагогического Университета, считает, что тревожность определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих.

По определению С. С. Степанова «тревожность - переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи».

Таким образом, понятием «тревожность» обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

Термин "тревожность" используется также для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности испытывать это состояние. В этом случае тревожность означает черту личности. Тревожность как черта, или личностная тревожность, не проявляется непосредственно в поведении. Но ее уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у индивида возникает состояние

тревоги. Состояние тревоги крайне трудно перенести. Неопределенность, неясность источника угрозы делает поиск выхода из положения очень трудным, сложным. Как только возникает тревога, в душе ребенка включается целый ряд механизмов, которые "перерабатывают" это состояние во что-то другое, пусть тоже неприятное, но не столь невыносимое. Такой ребенок может внешне производить впечатление спокойного и даже самоуверенного, но необходимо научиться распознавать тревожность и "под маской".

Особенности поведения тревожного подростка.

Тревожные подростки отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых, казалось бы, ничего не грозит.

Тревожные подростки отличаются особой чувствительностью.

Тревожные подростки нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Это характерно для тех детей, чьи родители ставят перед ними непосильные задачи, требуя этого, что дети выполнить не в состоянии, причем в случае неудачи их, как правило, наказывают, унижают («Ничего ты делать не умеешь! Ничего у тебя не получается!»).

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения.

Тревожный подросток крайне беспокоен, ему трудно сосредоточиться на чем-то.

Тревожные подростки имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы, чешутся). Манипуляция с собственным телом снижает у них эмоциональное напряжение, успокаивает.

С трудом берутся за новое дело, перемены их расстраивают, вызывают беспокойство. Нередко такие дети «застревают» на деталях, особенно мелких.

Тревожные подростки эмоционально возбудимы, напряжены, скованы. Их эмоциональная неуравновешенность раздражает не только окружающих, но и их самих.

Такие подростки противоречивы, капризны, обидчивы, пугливы.

Тревожный подросток не уверен в себе, в своих силах. Он боится сталкиваться с трудностями. Тяжело переносит ожидание и неопределенность.

Тревожный подросток испытывает:

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи, рук).
4. Раздражительность.
5. Повышенную утомляемость.

2.2. Психогимнастика. Восприятие эмоций. Снятие напряжения.

Основная цель занятия: обучение элементам техники выразительных движений в восприятии эмоций и приобретение навыков в снятии напряжения.

Психогимнастика - метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Это эффективное средство оптимизации социально перцептивной сферы личности, так как позволяет обратить внимание на "язык тела" и пространственно-временные характеристики общения.

Психогимнастика как невербальный метод групповой работы предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимики; позволяет проявлять себя и общаться без помощи слов. Это метод реконструктивной психокоррекции, цель которого - познание и изменение личности клиента.

Психогимнастика включает в себя три части, характеризующиеся самостоятельными задачами и собственными методическими приемами:

1. Подготовительную.
2. Пантомимическую.
3. Заключительную.

Основной акцент в занятии сделан на обучение элементам техники выразительных движений в восприятии эмоций и на приобретение навыков в саморасслаблении.

Подготовительная часть

Занятие начинается с общей разминки. Ее задача: поднять мышечный тонус, разогреть внимание и интерес к занятию, настроить на активную работу и контакт друг с другом.

«Передача движения по кругу»

Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом таким образом, чтобы это действие можно было продолжить. Сосед продолжает это действие, таким образом, воображаемый предмет обходит весь круг;

«Зеркало»

Участники группы разбиваются на пары и по очереди повторяют движения своего партнера.

«Приветствие без слов»

Каждый из участников должен поздороваться с группой, продемонстрировав какое-то невербальное приветствие. Это может быть, как бесконтактное приветствие (помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс), так и контактное (пожать руку, обнять). Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ, пожимают протянутую им руку и т. д.).

Пантомимическая часть «Преодоление тревожности»

Задача: выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия или недовольства. Модели выражения основных эмоций. Педагоги вспоминают элементы выразительных движений: мимикой, жестом, позой, походкой. При изображении эмоции внимание привлекается ко всем компонентам выразительных движений одновременно.

«Преодоление тревожности»

Каждое утро, уходя на работу многие из нас волнуются о том, выключены ли утюг, газ, плита, вода, хорошо ли закрыты двери... Придя на работу мы переживаем за своих учеников: сделали ли они домашнее задание, хорошо ли поняли тему, напишут ли контрольную... Предлагаю каждому педагогу выбрать себе свою «тревогу» и показать ее группе, а также показать, как преодолеть эту проблему. Все педагоги по очереди изображают, как они преодолевают тревожность. Символически тревожность может олицетворять любой предмет, например, стул изображает преграду, которую нужно преодолеть.

В ходе пантомимы широко используются вспомогательные приемы типа "двойники" или "зеркала". Суть их состоит в предоставлении педагогам невербальной обратной связи, что позволяет увидеть себя глазами других (если члены группы повторяют невербальное поведение игравшего клиента) и получить информацию о возможных вариантах (когда

другие предлагают свои способы невербального поведения для только что представленной ситуации).

После выполнения пантомимического задания группа обсуждает увиденное. Идет эмоциональный обмен собственными переживаниями, возникшими в процессе выполнения задания или наблюдения за невербальным поведением других, своими ассоциациями, воспоминанием, опытом. Предлагается собственное понимание ситуации, анализируются взаимоотношения и взаимодействия участников группы.

Заключительная часть

Задача: снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, закрепление положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность педагогов, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения.

В последовательности психогимнастических упражнений особенно важно соблюдение чередования и сравнение противоположных по характеру движений:

напряженных - расслабленных;

резких - плавных;

частых - медленных;

дробных - цельных;

едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний;

вращений тела и прыжков;

свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами.

Все упражнения сопровождаются попеременно мышечным напряжением и расслаблением. Такое чередование движений рефлекторно влияет на гармонизацию психической деятельности мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность, улучшается настроение, исчезает инертность.

«Снятие напряжения» Достигается с помощью одного из трех комплексов:

1. Дыхательные упражнения
2. Мышечная релаксация
3. Медитация

Три способа снятия напряжения:

Комплекс 1. Дыхательные упражнения

Глубокое дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые одолевают человека. Не зря в фильмах, прибывшие на место действия полицейские или врачи, советуют потерпевшим в первую очередь глубоко и ровно дышать. В стрессовых ситуациях дыхание учащается и организму не хватает кислорода. Глубокое дыхание способствует поступлению этого жизненно важного газа в мозг и во все клетки в нужных объемах.

Упражнения:

- Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, а особо оно действенно, если вы не можете уснуть.
- Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе. Дело в том, что в стрессовых ситуациях, когда человек напряжен, для дыхания не используются мышцы диафрагмы. Их предназначение в том, чтоб опускать лёгкие вниз, тем самым расширяя дыхательные пути. Когда мы взволнованы, чаще используются мышцы верхней части груди и плеч, которые не способствуют работе дыхательных в полном объеме.
- Нади Шодхана. Упражнение из йоги, которое помогает активизироваться и сосредоточиться; действует, по утверждению специалистов, как чашка кофе. Большим пальцем правой руки нужно закрыть правую ноздрю и глубоко вдохнуть через левую (у женщин наоборот – левой рукой закрыть левую ноздрю и вдохнуть через правую). На пике вдоха нужно закрыть левую (правую для женщин) ноздрю безымянным пальцем и выдохнуть.
- Сядьте прямо. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы.

Комплекс 2. Мышечная релаксация

Техника прогрессивной мышечной релаксации разработана американским врачом Э. Джекобсоном в 1920-е гг. Она основывается на простом физиологическом факте: после

напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления. С учетом этого и была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 сек сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15-20 сек сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

Упражнения:

- Начните с того, чтобы **сосредоточиться на своем дыхании** на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступить к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.
- **Руки.** Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.
- **Шея.** Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.
- **Лицо.** Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.
- **Грудь.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.
- **Спина и живот.** Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.
- **Ноги.** Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайтесь внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.

Комплекс 3. Медитация

Наиболее общее определение понятия «медитация» в психологических словарях звучит так: «прием психической тренировки, при котором происходит интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение в предмет, идею, которое достигается путем сосредоточения на одном объекте». Собранные в этом блоке рекомендации касаются того, как провести сеанс визуальной медитации самостоятельно. Визуальная медитация – вариация традиционной медитации, которая основывается на использовании не только визуальных смыслов, но и чувств: вкуса, осязания, обоняния и звука. При использовании ее в качестве техники для релаксации, визуализация включает в себя воображаемую сцену, в которой вы чувствуете себя свободным от напряженности и тревоги.

Комплекс упражнений:

1. Выберите тихое и уединенное место, ничто не должно вас отвлекать. Займите удобное положение. Не рекомендуется лежать, лучше сесть на полу, в кресло или попробовать сидеть в позе лотоса.
2. Выберите точку фокуса. Она может быть внутренней – мнимая сцена, или внешней – пламя свечи. Следовательно, глаза могут быть открытыми или закрытыми. В начале очень сложно сконцентрироваться и избегать отвлекающих мыслей, поэтому точка фокусировки должна быть сильным смыслом, понятным и четким, чтоб в любой момент вы могли к ней вернуться.
3. Точка фокуса обязательно должна быть чем-то успокаивающим для вас. Это может быть тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве. Визуальную медитацию можно делать в тишине, а можно включить расслабляющую музыку или аудиозапись с подсказками к медитации.
4. Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства. Например, ваша точка фокуса – лес. Представьте, что вы идете по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью. Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 15-20 минут.

Помните, релаксация не избавит вас от проблем, но поможет расслабиться и отвлечься от несущественных деталей, чтоб позже с новой силой взяться за решение.

2.3. Семинар «Психологические особенности глухого подростка. Чем помочь тревожному подростку?»

Основная цель: информировать педагогов о психологических особенностях глухого подростка и дать рекомендации как помочь тревожному ученику.

Интенсивное развитие самосознания в подростковом возрасте отличается большим своеобразием, которое усиливается в период вступления подростка в юношеский возраст. Именно в этот период у глухих школьников появляется обостренное отношение к своему дефекту, который отчасти носит болезненный характер. Безусловно, нарушения слуха, как и любое другое нарушение, накладывает отпечаток на особенности развития личности, на характер человека.

Существует много разных мнений по поводу особенностей характера глухого человека. Одни авторы подчеркивают только отрицательные качества, такие как гордость, самонадеянность, обострённое самолюбие, недоверие к окружающим и враждебное отношение к слышащим, излишнее беспокойство, тревожность. (Э.Блейлер, В.А.Гиляровский).

Другие исследователи (Л.С.Выготский, В.М.Рахманов, М.Е.Хватеев) дают менее негативную характеристику качеств характера глухих. Например, В.М.Рахманов пишет: «Сложился негативный стереотип по отношению к людям с нарушениями слуха, но его необходимо устранить во имя достижения гуманных целей. Ведь такие люди легко ранимы, чувствительны, их внутренний мир состоит из очень сложных сочетаний восприятия и ощущения, эмоций и конфликтов, психологических переживаний и травм»

Глухие дети социально менее зрелы (адаптированы в обществе). Из-за того, что окружающие иначе относятся к ним, у них возникают и закрепляются специфические черты личности по мере продвижения в обучении у глухих детей наблюдается все более глубокое и тонкое понимание личностных и эмоциональных особенностей того или иного человека и межличностных отношений, повышается правильности оценки результатов своей деятельности, самокритичности, устанавливается соответствие притязаний собственным возможностям. **Направление их развития аналогично тому, которое наблюдается у слышащих детей, однако соответствующие изменения появляются позднее (в среднем – на два года и больше)** [Занков Л.В. Очерки психологии глухонемого ребенка / Л.В. Занков, И.М. Соловьев. – М.: Учпедгиз, 1940.-112 с.]

Специфика эмоциональной сферы глухих детей: в старшем возрасте проявляется определенный дефект эмоциональной ориентировки, в значительной степени связанный с

отсутствием восприятия интонационной стороны речи. Им трудно понять эмоции окружающих и зачастую тяжело отличить выдумку от правды. Глухие подростки часто тревожатся по пустякам.

Как помочь тревожному подростку?

Педагогические приемы управления тревожностью школьников:

1) Умышленное умалчивание о недостатках.

В беседе педагог умышленно подчеркивает положительные стороны учащегося, а об отрицательных умалчивает. Беседа планируется учителем, он предвидит, что разговор дойдет до сознания ученика.

2) Я верю в тебя! Ты справишься!

Когда педагог часто повторяет, что верит в возможности учащегося, ученик начинает больше стараться и справляться с заданием ему становится легче. Преодолению тревожности также способствует самовнушение: «Я умею, я смогу, я верю в себя». Этому приему следует научить школьников.

3) Дать время (по возможности)

Тревожные учащиеся большинство заданий выполняют предпоследними или последними, т.к. часто сомневаются в своей правоте и перепроверяют по много раз. Чтобы они могли сосредоточить внимание и глубоко осмыслить задание, им нужно время.

4) Планирование и поэтапное инструктирование

Снижению тревожности у школьников помогает планирование. План, как решить то или иное задание снизит напряженность, т.к. не будет неопределенности. Поэтапное решение задачи исключает боязнь не понять задание и неуверенность в правильном выполнении.

5) Поощрение.

Прием способствует закреплению уверенности школьника в себе. Внимание, похвала даже за незначительный успех вселяют силы, способствуют преодолению неуверенности, боязни, страха.

6) Работа над ошибками.

Постоянно указывая на ошибки тревожных школьников в ходе урока, можно еще более усилить их тревожность. В этом случае учитель говорит о том, что часто допускается следующая ошибка (не обращаясь конкретно к тревожному ученику).

7) Позитив.

Полезно переключить школьника с неблагоприятной ситуации на более благополучную в случае неудачно выполненного задания. Например, ученик на контрольной работе показал плохие знания. Значит, это повод больше заниматься, а не опускать руки.

8) Юмор – универсальный педагогический прием.

Юмор помогает благоприятному протеканию любых ситуаций. Хмурое выражение лица приводит к активному накоплению адреналина, вызывающего в свою очередь тревожность. Повышенная эмоциональность на занятии благоприятствует выбросу в кровь норадреналина, стабилизирующего психические свойства. Значит, чаще улыбаемся и получаем улыбки в ответ.

3. Работа с родителями (законными представителями)

3.1. Лекторий «Особенности проявления тревожности. Как распознать тревожного подростка?»

Основная цель: информировать родителей (законных представителей) о тревожности и особенностях проявления тревожности у подростков.

Слово «тревожный» отмечается в словарях с 1771г.

Тревожность - это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают.

Это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности.

Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная характеристика активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка

человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

На физиологическом уровне реакции тревоги проявляются в:

- усилении сердцебиения;
- учащении дыхания;
- увеличении минутного объема циркуляции крови;
- возрастании общей возбудимости;
- снижении порога чувствительности.

На психологическом уровне тревога ощущается как:

- напряжение;
- озабоченность;
- нервозность;
- чувство неопределенности;
- чувство грозящей опасности, неудачи;
- невозможность принять решения и др.

Тревожный подросток:

- 1) Беспокойный (могут быть навязчивые мысли или движения)
- 2) Пуглив, испытывает страх (боится сталкиваться с трудностями).
- 3) Ожидает неблагоприятия со стороны окружающих
- 4) Мнительный (часто предчувствует опасность или неудачу)
- 5) Склонен к переживаниям и опасениям
- 6) Подозрительный (часто придает всему отрицательную эмоциональную окраску)
- 7) Чувствительный (легко расстраивается)
- 8) Не уверен в себе, в своих силах (часто напряжен, скован)
- 9) Сомневающийся (не в состоянии быстро принять решение)
- 10) В ситуациях, где надо сделать выбор, испытывает стресс

3.2. Умение дифференцировать свое эмоциональное состояние и своего ребенка.

Основная цель занятия: дифференцируем эмоциональное состояние для понимания себя и своего ребенка

Очень важно для познания жизни уметь разбираться в чувствах и эмоциях.

К. Изард называет 11 основных эмоций: гнев, презрение, отвращение, печаль и горе-страдание, страх, вину, интерес, радость, стыд, удивление, смущение.

С его точки зрения, базовые эмоции должны обладать следующими обязательными характеристиками:

1. имеют отчетливые и специфические нервные субстраты;
2. проявляются при помощи выразительной и специфической конфигурации мышечных движений лица (мимики);
3. влекут за собой отчетливое и специфическое переживание, которое осознается человеком;
4. возникли в результате эволюционно-биологических процессов;
5. оказывают организующее и мотивирующее влияние на человека, служат его адаптации.

Описание фундаментальных эмоций, образующих основную мотивационную систему поведения человека (по К. Изарду)

Эмоция	Причины активации	Проявления в поведении	Функции
1. Интерес	Перемены обстановки, одушевленность, новизна	Заинтересованный человек выглядит воодушевленным, его внимание, взгляд и слух направлены на интересующий объект. Он переживает чувство захваченности, зачарованности, поглощенности	Играет мотивационную роль в формировании и развитии навыков, умений и интеллекта, обеспечивает работоспособность человека, социальный интерес играет большую роль в коммуникации. Повышает внимание, любознательность, поиск.
2. Радость	Социальные взаимодействия, преодоление препятствий, достижение целей. Связана с возможностью удовлетворить потребность.	Человек испытывает чувство психологического комфорта и благополучия, он становится увереннее в себе.	Радостные переживания способствуют формированию чувства привязанности и взаимного доверия между людьми
3.	Разнообразные проблемные ситуации,	Печаль может сопровождаться плачем	Положительные социальные функции:

Печаль, горе-страдание	неудовлетворенные потребности, разочарование, смерть близких, неудачи в достижении целей и т.п.	или рыданиями. Опечаленный человек разговаривает мало и неохотно, темп его речи замедлен. Переживание печали описывается как уныние, грусть, чувство изоляции и одиночества.	переживание горя сплачивает людей, укрепляет дружеские и семейные связи. Печаль тормозит умственную и физическую активность человека, и тем самым дает ему возможность обдумать трудную ситуацию.
4. Гнев	Ограничения свободы, препятствия в достижении целей, неправильные или несправедливые действия окружающих, некоторые раздражающие факторы (боль, ощущение дискомфорта и т.п.)	В гневе человек чувствует, что у него «вскипает» кровь, лицо горит, мышцы напряжены. Чем сильнее гнев, тем больше потребность в физическом действии, тем более сильным и энергичным чувствует себя человек.	Гнев мобилизует энергию, необходимую для самозащиты, придает индивиду ощущение силы и храбрости. Уверенность в себе и ощущение собственной силы стимулируют индивида отстаивать свои права, то есть защищать себя как личность.
5. Отвращение	Физически и психологически вредные объекты, вызывающие неприятные ощущения, или потенциально опасные вещества. Кроме того, противоречие с какими-либо принципами или установками субъекта.	Человек стремится отстраниться от неприятного объекта или устранить его.	Биологическая функция отвращения состоит в том, что оно мотивирует отвержение неприятных на вкус или потенциально опасных веществ. Мотивирующая роль заключается в установлении взаимосвязей между чрезвычайно широким кругом раздражителей, с одной стороны, и реакцией избегания - с другой.
6. Презрение	Неодобрение действий других людей, чувство собственного превосходства, победа, одержанная над соперником и т.п.	Сопровождается чувством ценности и значимости собственного «Я» по сравнению с «Я» другого человека, предполагает надменную или снисходительную манеру общения с объектом презрения.	Презрение служит положительным целям тогда, когда оно направлено на тех людей, которые его заслуживают.

7. Страх	Информация о реальной или воображаемой опасности. Неуверенность, дурные предчувствия. Боль, одиночество и «внезапное изменение стимуляции», внезапное приближение, необычность, высота, - то есть естественные сигналы опасности. В качестве активатора страха может выступать также неустойчивая привязанность.	Внимание резко сужается, заостряясь на объекте или ситуации, сигнализирующей нам об опасности. Страх ограничивает свободу поведения человека и сопровождается чувством неуверенности, незащищенности, невозможности контролировать ситуацию.	Страх выполняет важные адаптивные функции, так как заставляет человека искать средства для защиты от возможного вреда.
8. Смущение	Ощущение незащищенности в ситуации социального взаимодействия.	Человек прячет глаза, отворачивается, улыбаясь при этом, и зачастую украдкой посматривает на смутившего его человека.	Адаптивные функции: смущение может уберечь ребенка от слишком близкого знакомства с незнакомыми объектами и небезопасным окружением.
9. Стыд	Осознание несоответствия помыслов, поступков человека не только ожиданиям окружающих, но и его собственным представлениям.	Переживая стыд, человек опускает или отворачивает голову, прячет взгляд, прикрывает глаза и заливается стыдливым румянцем.	Стыд побуждает индивида к приобретению навыков социального взаимодействия и способствует большему взаимопониманию между человеком и окружающими его людьми и большей ответственности перед обществом.
10. Вина	Нарушения неких, принятых человеком этических, моральных или религиозных стандартов.	Если человек чувствует себя виноватым, у него возникает желание загладить свою вину или хотя бы принести извинения человеку, перед которым он провинился.	Вина играет роль в воспитании социальной ответственности.
11. Удивление	Внезапное неожиданное событие.	Приостановление деятельности, активизация	Способствует освобождению от предыдущих эмоций и

		познавательной сферы.	направляет на объект все когнитивные процессы.
--	--	-----------------------	--

А сейчас вы попробуете назвать эмоции, которые вы испытываете чаще всего. Покажите эти эмоции. А теперь те эмоции, которые испытывает ваш ребенок.

У подростка высокая тревожность приводит к отгороженности, т. е. невротической потере чувства реальности, утрате своей индивидуальности, а также агрессивному поведению, направленному на нанесение физического или психологического вреда и сопровождающемуся эмоциональными состояниями гнева, враждебности и ненависти.

Задача, которую должен решить тревожный подросток, заключается в поиске для себя «островка безопасности» и его укреплении. Чтобы подросток смог четко обозначить границы своих негативных чувств, необходимо создать условия, при которых он смог бы выговориться, превратить чувства в образ.

Сейчас вы примерите на себя роль своего ребенка. Представьте себе, что вы-это он. Сегодня у вас ужасный день: вы проспали и опоздали на первый урок, не уверены в том, что правильно написали контрольную, у вас выскочил огромный прыщик на носу, друг не ответил на смс, а родители хотят, чтобы вы убрались в комнате... Что вы чувствуете?

3.3. Семинар «Чем помочь тревожному подростку?»

Основная цель: обсудить вопрос, чем помочь тревожному подростку.

1. Любите.

Чаще говорите о том, как сильно вы любите своего ребенка. Внешне он совсем взрослый, а в душе все еще дитя. Ему важно знать, что он любим.

2. Режим дня.

Подростку нужен режим дня, хотя бы потому, что необходим полноценный сон, здоровое питание и физическое развитие. У него итак большая нагрузка в школе, гормональная перестройка в организме. Поэтому ему совершенно не нужны ночные посещения компьютерных сообществ и мысли, а когда же мы будем ужинать?

3. Собственным примером.

Будьте для своего ребенка примером для подражания. В подростковом возрасте важно все: от внешности до ума. Следите за собой, носите дома красивую и чистую одежду. Не позволяйте себе грубых высказываний при ребенке и в его адрес.

4. Дружите.

Будьте другом своему чаду. Делитесь с ним переживаниями, выслушивайте его советы. Покажите ему, как важно вам его мнение. Будьте аккуратны в высказываниях о друзьях своего ребенка, ведь он может закрыться от вас и тогда будет очень трудно понять, что его тревожит.

5. Последовательность.

Будьте последовательны в своих высказываниях и действиях. Если вы обещали ребенку пойти с ним в кино в субботу, то это значит, что вы идете с ним в кино именно в субботу, а не через 2 недели в среду.

6. Планирование.

Планируйте совместно с подростком то, что касается совместной деятельности. Во-первых, он считает себя взрослым и с его мнением нужно считаться. А, во-вторых, так вы сможете лучше понять желания своего ребенка. Зачастую, предложенное детьми бывает очень интересно и познавательно. Кроме того, планы снижают тревожность, уменьшая неопределенность.

7. Молодец.

Не стесняйтесь говорить комплименты своему ребенку, ему очень важно знать, что вы принимаете его таким, какой он есть. Хвалите за все достижения, это будет мотивировать его к успехам.

8. Интерес

Проявляйте интерес к личной жизни своего чада не только тогда, когда речь идет о школьной успеваемости. Узнайте больше о его увлечениях и хобби. Составьте компанию, это вас сблизит.

Обсуждение.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте это.
- Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка – это только сблизит вас.
- Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать.
- Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости.
- Чаще интересуйтесь успехами своего ребенка.
- Формулируйте фразы таким образом, чтобы они начинались со слов «Я/Мне» в общении со своими близкими. Например, вместо фразы «Ты опять поздно пришел домой!», сказать: «Я очень переживала за тебя и меня очень пугает, когда я не знаю где ты.»
- Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное»

Список используемой литературы

1. Березин А.Ф., Березина Н.Н. Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям. – Ростов-на-Дону: Изд-во РОИКиПРО, 2007.
2. Березин Ф. Б., Мирошников М. П., Соколова Е. Д. Методика многостороннего исследования личности (структура, основы интерпретации, некоторые области применения). Третье издание (исправленное и дополненное) — М.: «Консультант плюс — новые технологии», 2011. — 320 с.
3. Занков Л.В. Очерки психологии глухонемого ребенка / Л.В. Занков, И.М. Соловьев. – М.: Учпедгиз, 1940.-112 с.
4. Изард К.Э. Психология эмоций / Перев. с англ. – СПб: Издательство «Питер», 1999. – 464 с.: ил. (Серия «Мастера психологии»).
5. Левитов Н.Д. Психологические особенности подростков/ Н.Д. Левитов/. М.: Просвещение. - 1990. - С39-54.
6. Обухова Л.Ф., доктор психологических наук. Детская (возрастная) психология. Учебник. - М., Российское педагогическое агентство. 1996. – 374с.
7. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие - М.: Сфера, 2002 - 510 с.
8. Прихожан А.М. «Психологический справочник, или как обрести уверенность в себе». Кн. Для учащихся, М.: Просвещение, 1994. – 191с.
9. Психология. Словарь. / Под ред. А.В. Петровского, М.Г.Ярошевского, 2-е изд., испр и доп. М.: Политиздат, 1990. — 494 с.
10. Рогов Е.И. «Настольная книга практического психолога»: Учеб. пособие: В 2 кн. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Гуманист изд. центр ВЛАДОС, 1999. - Кн. 1: «Система работы психолога с детьми разного возраста». — 384с: ил.
11. Савина Е. «Тревожные дети». // Дошк. Воспитание. 1996., № 4.
12. Сычева В. О значении позитивного мышления. //Школьный психолог, №11,2009.
13. <http://podrostok-psiolog.narod.ru/sostojanie-trevogi.htm> Психология подростков
14. <https://4brain.ru/blog> Снятие напряжения

Информационный материал

Базовые эмоции - эмоции, которые присущи всем здоровым людям и которые одинаково проявляются у представителей самых разных культур, проживающих на разных континентах. Эмоции - общие для всех.

Противоположность базовым - вариативные эмоции, внешнее проявление которых культурно и личностно обусловлено и нередко носит конвенциональный (договорной) или сугубо индивидуальный характер.

Список базовых эмоций

Согласно Полу Экману, базовых эмоций семь:

1. радость (довольство)
2. удивление
3. печаль (грусть)
4. гнев (злость)
5. отвращение
6. презрение
7. страх

Классификация эмоций по К. Изарду

По К. Изарду выделяют 11 фундаментальных (базовых) эмоций:

1. Радость
2. Удивление
3. Печаль
4. Гнев
5. Отвращение
6. Презрение
7. Горе-страдание
8. Стыд
9. Интерес-волнение
10. Вина
11. Смущение

Вариативные эмоции дополняют базовые. Внешнее проявление вариативных эмоций человека обусловлено его культурным воспитанием, его окружением, местом проживания или носят личностный характер.

Описание фундаментальных эмоций, образующих основную мотивационную систему поведения человека (по К. Изарду)

Эмоция	Почему бывает?	Как проявляется?	Зачем нужна?
1. Интерес	Перемены обстановки, одушевленность, новизна	Заинтересованный человек выглядит воодушевленным, его внимание, взгляд и слух направлены на интересующий объект.	Играет мотивационную роль в формировании и развитии навыков, умений и интеллекта, обеспечивает работоспособность

		Он переживает чувство захваченности, зачарованности, поглощенности	человека, социальный интерес играет большую роль в коммуникации. Повышает внимание, любознательность, поиск.
2. Радость	Социальные взаимодействия, преодоление препятствий, достижение целей. Связана с возможностью удовлетворить потребность.	Человек испытывает чувство психологического комфорта и благополучия, он становится увереннее в себе.	Радостные переживания способствуют формированию чувства привязанности и взаимного доверия между людьми
3. Печаль, горе-страдание	Разнообразные проблемные ситуации, неудовлетворенные потребности, разочарование, смерть близких, неудачи в достижении целей и т.п.	Печаль может сопровождаться плачем или рыданиями. Опечаленный человек разговаривает мало и неохотно, темп его речи замедлен. Переживание печали описывается как уныние, грусть, чувство изоляции и одиночества.	Положительные социальные функции: переживание горя сплачивает людей, укрепляет дружеские и семейные связи. Печаль тормозит умственную и физическую активность человека, и тем самым дает ему возможность обдумать трудную ситуацию.
4. Гнев	Ограничения свободы, препятствия в достижении целей, неправильные или несправедливые действия окружающих, некоторые раздражающие факторы (боль, ощущение дискомфорта и т.п.)	В гневе человек чувствует, что у него «вскипает» кровь, лицо горит, мышцы напряжены. Чем сильнее гнев, тем больше потребность в физическом действии, тем более сильным и энергичным чувствует себя человек.	Гнев мобилизует энергию, необходимую для самозащиты, придает индивиду ощущение силы и храбрости. Уверенность в себе и ощущение собственной силы стимулируют индивида отстаивать свои права, то есть защищать себя как личность.
5. Отвращение	Физически и психологически вредные объекты, вызывающие неприятные ощущения, или потенциально опасные вещества. Кроме того, противоречие с какими-либо принципами или	Человек стремится отстраниться от неприятного объекта или устранить его.	Биологическая функция отвращения состоит в том, что оно мотивирует отвержение неприятных на вкус или потенциально опасных веществ. Мотивирующая роль заключается в установлении

	установками субъекта.		взаимосвязей между чрезвычайно широким кругом раздражителей, с одной стороны, и реакцией избегания - с другой.
6. Презрение	Неодобрение действий других людей, чувство собственного превосходства, победа, одержанная над соперником и т.п.	Сопровождается чувством ценности и значимости собственного «Я» по сравнению с «Я» другого человека, предполагает надменную или снисходительную манеру общения с объектом презрения.	Презрение служит положительным целям тогда, когда оно направлено на тех людей, которые его заслуживают.
7. Страх	Информация о реальной или воображаемой опасности. Неуверенность, дурные предчувствия. Боль, одиночество и «внезапное изменение стимуляции», внезапное приближение, необычность, высота, - то есть естественные сигналы опасности. В качестве активатора страха может выступать также неустойчивая привязанность.	Внимание резко сужается, заостряясь на объекте или ситуации, сигнализирующей нам об опасности. Страх ограничивает свободу поведения человека и сопровождается чувством неуверенности, незащищенности, , невозможности контролировать ситуацию.	Страх выполняет важные адаптивные функции, так как заставляет человека искать средства для защиты от возможного вреда.
8. Смущение	Ощущение незащитности в ситуации социального взаимодействия.	Человек прячет глаза, отворачивается, улыбаясь при этом, и зачастую украдкой посматривает на смутившего его человека.	Адаптивные функции: смущение может уберечь ребенка от слишком близкого знакомства с незнакомыми объектами и небезопасным окружением.
9. Стыд	Осознание несоответствия помыслов, поступков человека не только ожиданиям окружающих, но и его	Переживая стыд, человек опускает или отворачивает голову, прячет взгляд, прикрывает глаза и заливается стыдливым румянцем.	Стыд побуждает индивида к приобретению навыков социального взаимодействия и способствует большему

	собственным представлениям.		взаимопониманию между человеком и окружающими его людьми и большей ответственности перед обществом.
10. Вина	Нарушения неких, принятых человеком этических, моральных или религиозных стандартов.	Если человек чувствует себя виноватым, у него возникает желание загладить свою вину или хотя бы принести извинения человеку, перед которым он провинился.	Вина играет роль в воспитании социальной ответственности.
11. Удивление	Внезапное неожиданное событие.	Приостановление деятельности, активизация познавательной сферы.	Способствует освобождению от предыдущих эмоций и направляет на объект все когнитивные процессы.

Шпаргалка для взрослых, или Правила работы с тревожными детьми

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, усиливающих скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.