

Форум психологов Прикамья
"Психологическая наука и практика: самосознание и
самоопределение личности".

СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПОДРОСТКА КАК РЕСУРС ПРЕОДОЛЕНИЯ ДЕПРЕССИВНОГО СОСТОЯНИЯ

Маслова Елена Владимировна
педагог-психолог
МБОУ «Очерская средняя
общеобразовательная школа №3»

06 декабря 2019г.

* Депрессия (от лат. deprimō «давить», «подавить») - это психологическое расстройство, которое характеризуется пониженным настроением (гипотимией), торможением интеллектуальной и моторной деятельности, снижением витальных побуждений, пессимистическими оценками себя и своего положения в окружающей действительности, соматоневрологическими расстройствами»

Причины депрессивных состояний у подростка

- * неустойчивая самооценка;
- * потеря внешней опоры, необходимую для поддержания стабильного образа себя;
- * противоречивостью в настроениях, побуждениях и желаниях;
- * состояние неуверенности в себе, сознание своей неполноценности;
- * уверенность в своих силах у подростков может не соответствовать возможностям;
- * и т.д.

Основные мотивы действий подростков

- * положительные социальные побуждения;
- * переживания благожелательности к людям, сочувствия их горю и несчастью;
- * желание сделать людям хорошее;
- * восстановить попорченную справедливость;
- * про-явить горячее сочувствие «угнетенным и обездоленным»

Развитие эмоционального интеллекта у подростков

СОСТАВЛЕНИЕ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ



В федеральных государственных образовательных стандартах особое внимание уделяется формированию коммуникативных универсальных учебных действий, которые обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Предпосылкой к успешному овладению этими действиями является наличие эмоциональной компетентности у учащихся



Целью: данной деятельности было разработать и апробировать программу развития эмоционального интеллекта у подростков, обратившихся к психологу, и определить ее эффективность.

Д. Голлман выделил следующие критерии эмоционального интеллекта:

- Самомотивацию,
- Устойчивость к разочарованиям,
- Контроль над эмоциональными вспышками,
- Умение отказываться от удовольствий,
- Регулирование настроения и умение не давать переживаниям заглушать способность думать, сопереживать и надеяться.



Эмоциональная компетентность связана с рядом умений:

1. Пониманием собственного эмоционального состояния, включающим осознание того, что человек может переживать разнообразные эмоции.
2. Способностью различать и понимать эмоции других людей, используя ситуационные и экспрессивные сигналы.
3. Способностью использовать словарь эмоций.
4. Умением проявлять эмпатию и симпатию.
5. Осознанием того, что эмоциональные переживания не всегда точно отражаются внешней экспрессией.
6. Способностью к адаптивному совладанию с негативными эмоциями с помощью саморегуляции.
7. Пониманием того, что структура социальных отношений во многом определяется тем, какие эмоции связаны с конкретными отношениями.

Проведение занятий с учётом критериев эмоционального интеллекта

- с целью развития навыков понимания собственного эмоционального состояния были предложены следующие упражнения: ведение «Эмоционального дневника», «Айсберг», «Маска», «Копилка ситуаций», «Подвиг искренности», «Я - высказываний», «Фантом».

- развитие способности различать и понимать эмоции других людей, используя ситуационные и экспрессивные сигналы:

- моделирование эмоционально сложных ситуаций, «Угадай эмоцию» и так далее.

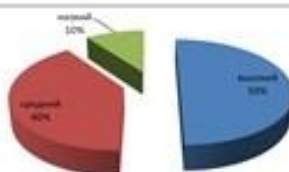
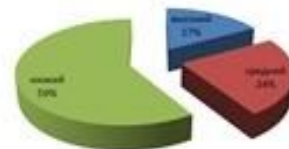
- развитие способности использовать словарь эмоций: «Я - высказываний», «Словарь чувств» и работа с ним.

- умение проявлять эмпатию и симпатию: «Лицом к лицу», «Кто дотронулся», «Поиск способов безопасного выражения чувств», «Фотографии».

- работа над внешней экспрессией: тренировочные упражнения в малой группе в рамках экспериментальных ситуаций.

- способность к адаптивному совладанию с негативными эмоциями с помощью саморегуляции: использование мышечных упражнений и дыхательной гимнастики, использование арттерапевтических методов.

Результаты опроса учащихся по методике Д.В. Любина, в сентябре до проведения занятий и в декабре соответственно после проведения занятий (2018 года) (количество человек в %, обладающих тем или иным уровнем развития эмоционального интеллекта)



Активация Wi
Чтобы активировать