

МБОУ «Биотехнологический лицей №21» р.п. Кольцово

Проект занятия родительского курса «Переходный возраст» на тему:
«РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ И
ВЗРОСЛЫХ. ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ ЧЕЛОВЕКА»

Номинация: Семья и школа-социальные партнеры (современные формы
работы с родителями)

Автор: Лавриненко И.В. педагог-психолог

Р.п. Кольцово 2025
Новосибирской области

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	3
2. Описание родительского курса «Переходный возраст».....	4
3. Проект занятия родительского курса «Развитие эмоционального интеллекта у детей и взрослых. Внутренние ресурсы человека»	6
4. Заключение	9
5. Список использованной литературы	10
6. Приложение 1. Список эмоций	11
7. Приложение 2. Анкета для детей	12

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире с большим количеством стрессов, огромным информационным потоком, большим количеством соблазнов, пропагандой детоцентрированного общества родителям приходится непросто воспитывать своих детей. Параллельно с этими процессами растет и количество литературы по популярной психологии, которая дает понимание того, как надо воспитывать, но часто родители говорят, что как нужно не получается. От этого нарастает чувство неполноценности у самого родителя и чувство вины перед детьми за неспособность быть с ними душевными, терпеливыми родителями.

На консультациях с педагогом-психологом родители задают похожие вопросы, на основании родительских консультаций были написаны темы занятий, которые волнуют родителей.

Для описания в данной работе была выбрана тема развития эмоционального интеллекта, так как именно эмоциональные реакции родителей, эмоциональная составляющая любого общения оказывает огромное влияние наряду со смысловым содержанием разговора. Часто взрослые не осознают это, иногда не могут справиться со своими эмоциями.

Цель курса: Повышение психологической грамотности родителей в вопросах воспитания детей.

Задачи курса:

- ознакомить родителей с теорией психологической направленности о детско-родительских взаимоотношениях, причинно-следственными связями нарушения взаимоотношений;
- помочь в изучении родителем своих психологических личностных характеристик, своей картины мира и представление о мире своего ребенка;
- ознакомить с примерами выхода из негармоничных взаимоотношений;
- дать родителю эмоциональную поддержку, снизить уровень напряжения.

Практическая значимость курса: Психологическая поддержка родителей, погружение в атмосферу доброты и принятия себя и своего ребенка, получение рабочих инструментов взаимодействия с детьми, формирование ценности общения с близкими.

ОПИСАНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО КУРСА «ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ»

Данный курс был создан для поддержки родителей и понимания психологических процессов, происходящих с детьми и подростками. Он проходит в лицее уже 3 года. В 2022-2023 учебном году занятия посещали 12 родителей, в 2023-2024 учебном году на занятиях присутствовали от 28 до 13 человек, в 2024-2025 учебном году – от 20 до 5 человек. Многие посещали занятия регулярно.

Данный курс в 2024-2025 учебном году включает 12 занятий, состоящих из теории, практики родителей, ошибок родителей, разбора причинно-следственных связей негармоничного психологического развития ребенка, примеров изменения моделей взаимодействия. До родительского занятия мы просим детей тех родителей, кто посещает курс пройти диагностику, анкетирование или тест по теме занятия. Это дает возможность родителям изучать представление ребенка о процессах, происходящих с ним, узнавать картину мира ребенка, сравнивать со своей, принимать то, что мы все разные и должны уважительно относиться к мнению друг друга.

На курс приглашаются родители с 1-11 классы, длительность занятия 1,5 часа.

Расписание занятий курса для родителей «Переходный возраст»

на 2024-2025 учебный год

(по вторникам в 19 часов в 102 кабинете лицея).

№	Дата	Темы
1.	01.10.2024	Особенности младшего школьного возраста, подросткового возраста, юношеского возраста. Треугольник «учитель-ребенок-родитель»
2.	15.10.2024	Семейная иерархия. Родовые программы.
3.	05.11.2024	Самооценка. Почему в благополучных семьях растут дети с низкой самооценкой?
4.	19.11.2024	Принципы конструктивного общения. Почему мы знаем, как надо общаться, но на практике получаются недопонимания и конфликты. Сиблинговые конфликты.
5.	10.12.2024	Мужской и женский стили воспитания ребенка. Особенности воспитания мальчиков и девочек.
6.	21.01.2025	Мотивация к деятельности, к обучению. Выполнение домашних обязанностей.
7.	04.02.2025	Личностные границы. Психологический инцест. Сепарация (отделение) от родителей. Опыт и выбор ребенка.
8.	18.02.2025	Склонность к жертвенному, агрессивному поведению. Буллинг. Депрессивные состояния. Самоповреждающее поведение. Склонность к суицидальному поведению.

9.	11.03.2025	Формирование зависимого поведения. Алкоголизм, наркомания, игровая зависимость. Созависимые отношения.
10.	25.03.2025	Развитие эмоционального интеллекта у взрослых и детей. Внутренние ресурсы человека.
11.	08.04.2025	Профессиональное самоопределение. Как сделать правильный выбор.
12.	22.04.2025	Любовь. Подростковая любовь. Сексуальное воспитание.

ПРОЕКТ ЗАНЯТИЯ РОДИТЕЛЬСКОГО КУРСА
«РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ.
ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ ЧЕЛОВЕКА»

Уважаемые родители, здравствуйте! Давайте начнем занятие с правил работы нашей группы:

- 1) Мы уважаем друг друга;
- 2) Мы учимся безоценочно относиться к мнению других (это поможет нам безоценочно общаться с нашими близкими);
- 3) Примеры, которые озвучены на занятии являются конфиденциальной информацией. Вы можете делиться ими только без упоминания имени рассказчика;
- 4) Мы не воспитываем своих супругов, родителей. Помним, что информация, которую мы хотим передать может быть необъективной, пройти преломление через собственные негармоничные установки, передана с искаженным смыслом. Поэтому воспитываем только себя. Тогда своим примером мы можем вдохновить своих близких.

1. Как вы понимаете, что такое эмоциональный интеллект?
2. Мы начнем изучать это понятие с базовых эмоций [1].

По теории Яак Панксепп американского нейробиолога существует 7 базовых (врожденных) эмоций:

- Поиск (интерес, любопытство);
- Страх (избегание опасных ситуаций);
- Ярость (злость, чтобы атаковать опасный объект);
- Паника/горе (угроза потери привязанности);
- Забота (материнский инстинкт);
- Игра (с помощью игры формируются программы доминирования, защиты границ, захвата и обороны территории);
- Вожделение (кайф, удовольствие, поиск сексуального партнера, продолжение рода).

3. Блокировка эмоций – это защитный механизм психики, происходит, когда идет осуждение, обесценивание наших эмоций значимым взрослым в нашем детстве.

Причинами блокировки эмоций могут быть:

- заболевание (алекситимия), задержки развития;
- психологические травмы;
- программы поведения родителей.

В результате ребенок и взрослый могут испытывать чувство апатии, упадок сил, может сформироваться инфантильный или депрессивный тип личности, развиваться неврозы, клинические депрессии, панические атаки.

Наша задача научиться проживать все эмоции. И если некоторые из них у нас заблокированы (родительскими установками, оценкой), то позволить детям проживать их, отслеживать свои эмоции и слова, которые мы говорим, если нам не нравится детская реакция.

4. Запрет на эмоции, выражаемые детьми.

Взрослые не разрешают злиться, так как сами прошли травмирующую ситуацию в детстве, сделали вывод, что показывать злость опасно (тебя перестают любить). В результате блокировки 10-тилетиями у взрослых развиваются неврозы и другие болезни, связанные с нервной системой и психикой.

5. Родительские установки, которые блокируют проявление эмоций детьми (обесценивают, дают негативную оценку):

- Хватит реветь;
- Чего разорался;
- Расплакался, маленький что ли;
- Замолчи;
- Он еще будет характер свой показывать;
- Обиделся он;
- Мужчины не плачут;
- Ты что, не рад бабушке?
- Бабушку и т.д. надо любить.

6. Рядом с ребенком должен быть эмоционально стабильный взрослый.

7. Примеры: взаимодействия взрослого с ребенком (от ожидания восторга доведенного до состояния горя); пример закрытого интереса подростка.

8. Профилактика эмоциональной сферы

- Изучаем свои эмоции, проживаем их;
- Проговариваем эмоции детей (меня понимают);
- Обращаемся к специалисту.

9. Практика – прохождение теста Н.Холла «Эмоциональный интеллект» онлайн по ссылке <https://psytests.org/eq/hall-run.html> [2]

10. Модель эмоционального интеллекта Н. Холла предполагает, что эмоциональный интеллект состоит из группы навыков, которые помогают решать

различные эмоциональные проблемы. Эти навыки позволяют людям хорошо понимать окружающих, строить эффективное общение, добиваться необходимого уровня доверия, достигать целей на основе принятия решений.

Описание элементов эмоционального интеллекта (шкал теста):

- Эмоциональная осведомленность - это осознание и понимание своих эмоций, а для этого постоянное пополнение собственного словаря эмоций. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем у другие осведомлены о своем внутреннем состоянии;
- Управление своими эмоциями - это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость и т.д., другими словами, произвольное управление своими эмоциями;
- Самотивация - управление своим поведением, за счет управления эмоциями;
- Эмпатия - это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе;
- Распознавание эмоций других людей - умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

11. Практика:

- рисунок «Страна эмоций»;
- работа со словарем эмоций (Приложение 1);
- разбор анкет детей про эмоции (Приложение 2);
- детские рисунки «Страна эмоций».

12. Уважаемые родители, что такое ресурсное состояние? Когда оно у вас наступает?

13. Ресурсное состояние зависит от двух основных показателей:

- Физическое здоровье. Человек в ресурсе — выпавшийся, отдохнувший и бодрый.
- Психологическое здоровье. С точки зрения психологии ресурс — это состояние уверенности в себе, оптимизма, мотивированности. Человек при этом наполнен жизненной силой и энергией.

14. Практика «Медитация – вхождение в ресурсное состояние».

15. Рефлексия.

Мы заканчиваем наше занятие, дайте, пожалуйста, обратную связь:

Что нового вы узнали, ваши осознания, что готовы применять в жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическая грамотность родителей очень важна в современном мире, так как растёт количество детей, не понимающих границы, не уважающих окружающих, а также детей гиперчувствительных ко всем процессам, происходящим вокруг. Большинство родителей хотят понимать своих детей, а заодно и понять самого себя. Посещение психолога ещё не стало обычным явлением нашей жизни: взрослые люди боятся показаться плохими родителями, снять социальную маску и проявить себя истинным со всеми своими талантами и недостатками. Групповая работа, обсуждение «острых» вопросов на курсе «Переходный возраст» помогает родителям почувствовать, что они не одни имеют проблемы во взаимодействии с детьми, побыть в безопасном пространстве, где не будет оценки и обесценивания их действий. Посещая занятия 2 раза в месяц, родитель несёт эмоциональный заряд доброты и принятия в свою семью. Есть родители, которые поняли недостаточность групповой практики и обратились к семейному психологу для решения сложных вопросов взаимодействия с детьми.

Курс посетили около 60 родителей за 3 года. При анкетировании родителей в конце курса обратную связь дали 46 человек. Большинство отметили увеличение уровня эффективности воспитательных методов, дети стали лучше слышать родителей, вырос уровень уверенности родителей в себе, уровень внутреннего спокойствия при возникновении конфликтных ситуаций с детьми на 10-60%.

Обратная связь родителей:

- «Данный курс считаю полезным, так как мне лично он дает возможность увидеть разные стороны одной ситуации, помогает лучше понять моего ребенка, его реакции, увидеть мои ошибки. И главное, позволяет искать и, по возможности, применять пути решения и выхода из проблем» Евгения, мама 5-тиклассника;

- «Я больше научилась понимать себя, стала уверенней, заметила, что ребенок изменился тоже, улучшилось взаимопонимание». Елена, мама 7-миклассника.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Яак Панксепп. Археология разума. Нейрофизиология фазовых эмоций человека. Пер. Д.Валуев М: 2017. [Электронный ресурс] URL: t.me/dmitry_valuev_psy/59
2. Н.Холл Тест «Эмоциональный интеллект» [Электронный ресурс] URL: <https://psytests.org/eq/hall-run.html>
3. Список эмоций [Электронный ресурс] URL: <https://pad-me.ru/wp-content/uploads/2020/09/Spisok-emotsij-195.jpg>



СПИСОК ЭМОЦИЙ



Негативные эмоции

Агрессия
Апатия
Безнадежность
Безразличие
Безучастность
Безысходность
Беспокойство
Беспомощность
Бешенство
Боязнь
Брезгливость
Вина
Возмущение
Волнение
Вредность
Встревоженность
Высокомерие
Гнев
Горечь
Грусть
Депрессия
Досада
Душевная боль
Жалость
Жестокость
Зависть
Запущенность
Замешательство
Замкнутость
Застенчивость
Затруднение
Злорадство
Злость
Изнурение
Испуг
Истерия
Истошенность
Лень
Меланхолия
Мистическая
Надломленность
Настороженность

Негодование
Недоверие
Недовольство
Неловкость
Ненависть
Неопределенность
Неполноценность
Неприязнь
Нервозность
Нетерпимость
Неуверенность
Неудобство
Неудовлетворение
Никчемность
Обида
Огорчение
Одиночество
Озабоченность
Омерзение
Опасение
Опущенность
Осуждение
Отверженность
Отвращение
Отчаяние
Отчужденность
Оцепенение
Ошарашенность
Ошеломленность
Паника
Печаль
Подавленность
Подвох
Подозрение
Потрясение
Превосходство
Презрение
Пренебрежение
Привередливость
Принуждение
Равнодушие

Раздражение
Разочарование
Раскаяние
Расстроенность
Растерянность
Ревность
Скорбь
Скука
Сломленность
Смущение
Сожаление
Сомнение
Страх
Стыд
Суетливость
Тоска
Тревога
Трусость
Угнетенность
Угрюмость
Ужас
Унижение
Усталость
Уязвление
Хмурость
Холодность
Циничность
Язвительность
Ярость

Позитивные эмоции

Азарт
Безмятежность
Безопасность
Благоговение
Благодарность
Блаженство
Бодрист
Вдохновение
Великодушие
Вера
Веселье
Взаимовыручка
Влечение
Влюбленность
Возбуждение
Воздушество
Восприимчивость
Восторг
Восхищение
Гордость
Готовность
Доброта
Доверие
Довольство
Дружелюбие
Естественность
Живость
Жизнелюбие
Жизнерадостность
Забора
Заинтересованность
Идентичность
Изумление
Интерес
Искренность
Ликование
Любовь
Любовь к себе
Любопытство
Мечтательность
Миротворность
Надежда

Нежность
Непосредственность
Нетерпение
Облегчение
Ободренность
Обожание
Одухотворенность
Оживление
Ожидание
Окрыленность
Определенность
Оптимизм
Освобождение
Очарованность
Покой
Предвкушение
Привязанность
Признательность
Принятие
Приподнятость
Прощение
Радость
Расположение
Расслабленность
Решимость
Самоценность
Сентиментальность
Симпатия
Смирение
Сопереживание
Сопричастность
Сострадание
Сочувствие
Спокойствие
Стремление
Счастье
Теплота
Торжественность
Трепет
Триумф
Убежденность
Уважение

Уверенность
Увлечение
Удачливость
Удивление
Удовлетворение
Удовольствие
Умиление
Умиротворение
Упование
Уравновешенность
Устойчивость
Чуткость
Эйфория
Энергичность
Энтузиазм

Анкета для детей

Фамилия, имя, класс _____

Ребята, отвечайте на вопросы искренне, и вы поможете своим родителям лучше понять вас.

Когда вы радуетесь, что вы делаете? _____

Что говорят родители, когда видят проявление вашей радости? _____

Когда вы злитесь, что вы делаете? _____

Что говорят родители, когда видят проявление вашей злости? _____

Когда вас что-то удивляет, как вы реагируете (что делаете)? _____

Что говорят родители, когда видят такую вашу реакцию? _____

Спасибо вам за ответы.