

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного профессионального образования города Новосибирска
«ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ «МАГИСТР»



МОИ ТАКИЕ РАЗНЫЕ ЭМОЦИИ – Я С НИМИ ДРУЖУ

Методические рекомендации для детей и подростков

Новосибирск, 2020

Составители:

Штельвах Ангелина Викторовна, заведующий отделом кризисной психологии
МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»

Петренко Евгения Николаевна, педагог-психолог отдела кризисной
психологии МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»

Гареева Карина Маратовна, педагог-психолог отдела кризисной психологии
МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»

Гладких Мария Александровна, педагог-психолог отдела кризисной
психологии МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»

Оглавление:

1. Введение для психологов и специалистов ОО	3
2. Особенности твоего возраста	4
3. Если тебе трудно	5
4. Депрессия как самому распознать угрозу	6
5. Тревога.	9
6. Социальная тревога	11
7. Сильные чувства злости, ярости и гнева	13
8. Неустойчивое настроение	15
9. Литература	17

Введение для психологов и специалистов в ОО:

Обеспечение среды для благополучного и безопасного детства является одним из основных национальных приоритетов России, где одним из существенных условий выступает обеспечение психологической безопасности детей и подростков.

Это подразумевает учет особенностей и закономерностей индивидуально-психологических возрастных особенностей детей и подростков, социальной среды их развития в процессе обучения, воспитания, сопровождения и поддержки. Учитывая, что значительную часть своей жизни дети и подростки проводят в образовательных организациях, важнейшую роль в обеспечении психологической безопасности играют образовательные организации: руководители образовательных организаций, психологи, педагоги, классные руководители, социальные педагоги.

С целью повышения компетентности психологов общеобразовательных организаций в вопросах обеспечения психологической безопасности в детско-подростковой среде; расширении профессиональные возможности в оказании помощи и поддержки в ситуациях рисков и угрозы психологической безопасности детей и подростков, разработаны «Рекомендации для подростков». Данные рекомендации построены в форме диалога, что облегчает понимание подростками своего состояния, информируют их, а так же предлагают самостоятельную работу со своим эмоциональным состоянием. Рекомендации направлены на профилактику аддиктивного и девиантного поведения несовершеннолетних, формирования ответственного поведения у детей и молодежи, сохранения жизни и здоровья.

Особенности твоего возраста

Подростковый возраст – твой возраст- очень важный период в общей перестройки твоего тела, в становлении твоей личности, твоего самоощущения, твоих способов строить отношения.

Твое тело, твоя нервная система, твоя психика переживают значительные изменения. Это не поэтапные изменения, часто они скачкообразны, когда что-то уже изменилось, значительно, а что-то остается на прежнем уровне.

Психологи и философы говорят о новообразовании твоего возраста - открытие своего "Я", осознание своей индивидуальности. Юношам и девушкам в этот период гораздо интереснее их собственный внутренний мир и их ровесники, в сравнении с учебной деятельностью.

Главный вопрос, над решением которого бьются подростки – «Кто я?». Это становится испытанием и для самого юноши/девушки и для всех, кто включен в жизнь подростка, поскольку ответ на него требует столкновения с действительностью. Юноши и девушки ставят под сомнение устоявшиеся ценности, критично относятся к выбору старшего поколения, хотят получать больше опыта и т.д. Подросток начинает чувствовать себя взрослым и равноправным, появляется огромное желание, чтобы и окружение признало его взрослость. Это и является тем, что принято называть подростковым кризисом.

В результате такой важной и трудной внутренней деятельности всей психики подростка «рождается» личность.

Можно сказать, что приходя подростком в этот кризис, ты выходишь из него личностью, со своими убеждениями и ценностями, видением мира. Твои ценности в чем-то остаются схожим с ценностями твоих родителей, а в чем-то и отличающимся.

Пришло время, когда стремительно и неравномерно в тебе происходят перемены:

- ✓ идет физиологическая перестройка: ты интенсивно растешь и изменяешься, что может вызвать недовольство собой, тревогу, плохое настроение;
- ✓ идет формирование ценностей: ты стремишься утвердить свои ценности, поэтому спешишь противопоставить себя миру взрослых, иногда ощущаешь полное непонимание, как со стороны взрослых, так и со стороны сверстников;
- ✓ идет формирование самооценки: ты сравниваешь себя с другими (нередко не в твою пользу), что может приводить к недовольству собой и стремлению всем доказать что-то;

Тебе важно утвердить свое «я», а это иногда связано с трудностями и даже опасностями!

Если тебе трудно...

В жизни каждого человека бывают трудные ситуации, когда невозможно самому справиться с переживаниями и не видно выхода из сложившейся ситуации.

Тебе кажется, что тебя никто не понимает?

Ты переживаешь из-за чувства вины, беспомощности, одиночества, испытываешь страх, разочарование, растерянность и неуверенность в себе?

Знай! Помощь есть!

Депрессия - как самому распознать угрозу?

Угроза есть, если...

- ✓ ты переживаешь негативные эмоции и чувства на протяжении длительного периода времени, устал от них, чувствуешь замешательство, опустошенность, а они все не проходят;
- ✓ у тебя случаются ночные кошмары и бессонница;
- ✓ ты чувствуешь одиночество и у тебя нет человека, с кем можно поделиться своими чувствами, хотя ты нуждаешься в этом;
- ✓ тебе кажется, что ваши взаимоотношения в семье ухудшились;
- ✓ ты стал хуже справляться со своими обязанностями;
- ✓ тебе кажется, что мир сплошь состоит из проблем;
- ✓ тебе все надоело, приходят мысли о нежелании так жить, а уход кажется избавлением от проблем и трудностей;

Строго говоря, в психиатрии, депрессия относится к расстройствам настроения. Это заболевание, которое мешает нам думать, чувствовать, действовать, а ощущение грусти/печали/тоски не проходит и не ослабевает, наоборот, становится устойчивым или усиливается. Основными признаками депрессии являются сниженное настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие (ангедония). Часто сочетаются с такими симптомами как: сниженная самооценка, неадекватное чувство вины, пессимизм, нарушение концентрации внимания, усталость или отсутствие энергии, расстройства сна и аппетита, ощущение бессмысленности жизни, неадекватное ощущение отсутствия права жить /радоваться. Существует много теорий возникновения данного заболевания, одна из наиболее популярных объясняет возникновение и течение болезни нарушением передачи необходимых веществ (нейромедиаторов) на уровне нервных клеток .

Депрессия не равно грусть или печаль, но может сопровождаться этими чувствами, как и чувством бессильной злобы или высокой

раздражительностью. Это заболевание требует лечения у специалистов – психиатров или психотерапевтов, возможно с медикаментозной поддержкой.

Если ты считаешь, что тебе свойственны мысли и чувства, перечисленные выше, пожалуйста, поговори с родителями или психологам из школы о возможности обратиться к врачу.

Глубокая грусть (горевание)- нормальная реакция на ситуации когда мы что-то теряем или с чем-то/ кем-то расстаемся. Даже если это наши фантазии, ожидания или мечты. Это действительно грустно. Конечно, нам очень грустно, когда приходится терять друзей (при переезде или ссоре, например). Бывает даже, нам становится грустно (конечно и другие чувства при этом есть), когда в нашей семье рождаются брат или сестра. Но грусть временна, она не навсегда, и снижается со временем.

Чувство грусти помогает нам справляться с ощущением отчужденности и одиночества, возникающие в ситуации утраты, а еще это чувство (наравне с радостью) помогает людям объединяться и сближает их. Когда вы чувствуете грусть, вы подаете сигнал окружающим и самому себе, что нуждаетесь в заботе и сострадании, которое как буд то бы «охлаждает» всю нашу нервную систему. Иным языком печаль и грусть это социальные чувства помогающие сообществу объединяться, а индивиду справляться со своей душевной болью.

Важным моментом для нас является, что «охлаждение» нашей нервной системы позволяет нам «включать» префронтальную кору, а точнее- нашу способность ясно мыслить, планировать, принимать взвешенные решения, правильно решать задачи и т.д.

Как мы можем совладать с грустью:

1. По- скольку грусть/печаль - это социальное чувство, призванное для объединения с другими, мы можем поговорить о ней с тем, кому доверяем.
2. Мы можем признать это чувство, посочувствовать себе, как лучшему другу (мне сейчас и правда очень грустно), вспомнить, что это чувство

свойственно всем людям (кому угодно было бы грустно на моем месте) и подумать, что мы можем для себя сделать в данную минуту, чтобы проявить свою любовь к себе.

Психотерапевт Труд Гриффен предлагает следующие шаги, по преодолению грусти

Для начала важно выразить свою грусть:

- ✓ - Позвольте себе поплакать. Это хороший способ пережить и выразить эмоции.
- ✓ - Запишите свои чувства в дневник, как можно детальней
- ✓ - Потанцуйте или послушайте грустную музыку
- ✓ - Займитесь любым искусством.

Разберитесь со своей грустью:

- ✓ -Распознайте свои негативные мысли (самообвиняющие или катастрофизирующие « я всегда буду одинок», « я плохой друг» и т.д.).
- ✓ - Постарайтесь критично оценить эти мысли (сами или попросите того, кому доверяете) на сколько верно ваше утверждение («на сколько реально, что я навсегда, до своих 100 лет, останусь одинок»).
- ✓ -Спросите себя (попросите помощь друга), почему вы считаете эту мысль правдой. Усомнитесь в ее непогрешимости («а что если я нормальный друг, просто не знал как поступить правильно»). Спросите себя, как бы вы вели себя, если бы не был этой уничижающей мысли.

Отнеситесь к любым своим чувствам с уважением:

- ✓ - «я грущу когда..... И это нормально»
- ✓ -«мне можно грустить из-за...»

Преодолеваем грусть:

- ✓ -Поговорить с другими
- ✓ -Отвлечься, заняться тем, что приятно.

Тревога

Беспокойство, ощущение надвигающейся опасности, смутное предчувствие угрозы, ворох пугающих и страшных мыслей и образов в голове, стук в висках, напряжённые мышцы, вспотевшие руки, сердцебиение, страх. Эти состояния знакомы всем. Тревога – естественный ответ нашего тела и психики на предполагаемую опасность. Это сложное эмоциональное состояние, центром которого является страх. Страх, в отличие от тревоги, возникает сразу в ситуации реальной опасности. Тревога возникает, когда мы ощущаем потенциальную угрозу, стресс длится достаточно долго, а социальное давление нам грозит понижением статуса или потерей уважения. Так зачем же нам так страдать ?

Дело в том что, это неприятное чувство, как и грусть, возникшее в процессе эволюции, эффективно помогает нам выживать. При помощи страха и дискомфорта тревога вынуждает нас прогнозировать будущее, особенно негативные последствия, действовать не в данный момент, а «на будущее». Многие могут вспомнить, как тревога заставляла их лишний раз повторить стихотворение или перепроверить ответ на контрольной. Более того, в масштабном американском исследовании показано, что тревожные люди живут дольше.

Но бывает, что тревога из полезного инструмента нашей психики по выживанию, превращается в огромный источник проблем, когда ее становится слишком много, когда теряется ее рациональная составляющая.

Причин, по которым это происходит, много. Они могут быть и физиологическими (соматические заболевания, нехватка витаминов, заболевания головного мозга, гормональные нарушения) и психологическими (личностные и индивидуальные особенности, предрасположенность), происходить из социальной среды (воспитание, окружение и т.д.) Не зря тревожные расстройства относятся к самым распространенным психическим заболеваниям в мире.

Нам важно знать, что есть угроза:

- ✓ Когда стрессовая ситуация уже прошла, а чрезмерное беспокойство не спадает.
- ✓ Когда, вроде бы и нет очевидных причин для беспокойства.
- ✓ Когда тревога неконтролируема и мешает вашей повседневной жизни, и становятся её постоянным фоном.
- ✓ Когда вас преследует ощущение надвигающейся опасности.
- ✓ Когда внезапно случаются приступы неконтролируемого страха и паники.
- ✓ Бывает, что ты невыносимо боишься выходить из дома или находиться в школе. Не можешь заставить себя писать контрольные или отвечать у доски.

Если ты считаешь, что тебе свойственны мысли и чувства, перечисленные выше, пожалуйста, поговори с родителями или психологам из школы о возможности обратиться к врачу.

Как и в случае с грустью важно «охладить» нервную систему, что бы «включилась» способность ясно мыслить, оценивать адекватность угрозы и т.д.

Многие исследования показали, что лучший способ справиться с тревогой – буквально сделать «передышку» - сделать дыхательную гимнастику, например такую *по возможности занять устойчивую позу (сидя или стоя) и начать дышать: долгий вдох на счет 7 и еще более долгий выдох на счет 11. Сделать 10-15 таких повторений.

Кроме этого, когда тебе тревожно и не по себе ты можешь:

- ✓ позвонить другу;
- ✓ глубоко подышать;
- ✓ подержаться за руки с кем-то или обняться;
- ✓ прогуляться;
- ✓ принять душ или расслабляющую ванну с аромо маслами;

- ✓ послушать тихую и спокойную музыку;
- ✓ задействовать свои 5 чувств: сосредоточиться сначала на том, что слышишь, затем какой запах чувствуешь, что видишь, какие ощущения на коже; какие вкусовые ощущения;
- ✓ отвлечься/переключиться: погулять с собакой, посмотреть телевизор, накрасить ногти;
- ✓ написать об этом;
- ✓ попить холодной воды;
- ✓ укутаться в тяжелое одеяло или теплый плед;
- ✓ дополните свой список

Социальная Тревога

Многие юноши и девушки при переходе из детства в юность могут столкнуться с таким непонятным и неожиданным чувством как, например, стеснение или стыд, когда находятся в кругу людей. Это чувство так же называется социальная тревожность. Он может затруднять повседневную жизнь (посещение школы или встречи с друзьями, прогулки по магазинам или в парке с друзьями и др.)

Если с вами это произошло, то в первую очередь вы можете поговорить с тем, кому доверяете (члены семьи, друзья, учителя или психологи). Стоит поговорить о своих мыслях и сомнениях, об эмоциях и чувствах, которые испытываете.

ПОГОВОРИТЕ С ТЕМ, КОМУ ДОВЕРЯЕТЕ.

Если в вашем окружении не оказалось того, с кем вы можете поговорить, имеет смысл позвонить в психологическую службу доверия.

Если вы еще не готовы ни с кем говорить о своем состоянии тревоги и стеснения стоит написать себе письмо, где бы вы все это описали.

НАПИШИТЕ СЕБЕ ПИСЬМО С ПОЯСНЕНИЯМИ ЧТО ЧУВСТВУЕТЕ И ПОЧЕМУ.

А так же есть способы справиться со своим состоянием в данный момент:

1. В первую очередь важно признать, что сейчас с вами происходит то, что доставляет вам дискомфорт и по возможности распознать это чувство.
2. По возможности занять устойчивую позу (сидя или стоя) и сделать дыхательную гимнастику. Например: долгий вдох на счет 7 и еще более долгий выдох на счет 11. Сделать 10-15 таких повторений.
3. Посочувствовать себе. Ведь испытывать то, что вы сейчас испытываете больно и неприятно. Важно в этот момент отнестись к себе с добротой, как вы бы отнеслись к своему лучшему другу. Например: « кажется, мне сейчас плохо; мне кажется, что будто люди осуждают меня и мне от этого не по себе. Больно и сложно это чувствовать, пусть я буду добр(а) к себе. Что я могу сейчас для себя сделать?
4. Подумать, что ваши сложные чувства- часть общечеловеческого опыта. Все люди совершают ошибки, сталкиваются со сложностями. Вы не одиноки в своих чувствах. Нормально чувствовать себя некомфортно, испытывать страдания, в сложных ситуациях.

Сильные чувства злости, ярости, гнева

Бывает, что мы чувствуем себя отчаянно злыми. Настолько злыми, что хочется устроить истерику или избить обидчика. Некоторые юноши и девушки сдерживают свои порывы, некоторые – нет.

Каким бы устрашающим не было чувство злости, оно очень сильно связано с чувством страха, и как и любые другие чувства, не исчезло в процессе эволюции, а значит показало себя наиболее полезным для выживания особи.

Роль агрессии (злости и гнева) для нашего благополучного существования и развития- защитная. Более того, это инстинктивная эмоция, от которой невозможно избавиться, она всегда будет возникать в ситуациях, когда человеку нужно себя защищать.

- ✓ Мы испытываем агрессивные чувства, когда замечаем посягательство других на наше личное пространство и вынуждены защищать свою территорию.
- ✓ Мы испытываем агрессию, когда больше некуда бежать, и несмотря на страх, нам нужно защищаться.
- ✓ Когда наши потребности, даже самые простые, не удовлетворены. Например, когда мы чувствуем голод, через некоторое время мы можем почувствовать злость.
- ✓ Мы можем почувствовать злость, даже в случае, когда не получили желаемое.

Мы не можем навсегда избавиться от агрессивных чувств, но мы отвлечемся или, можем выражать свой гнев социально-приемлемым способом

То, что может помочь:

- ✓ Сделать зарядку
- ✓ Бить подушку
- ✓ Кричать и танцевать
- ✓ Потрясти частью тела или предметом
- ✓ Покусать вещь из упругого материала

- ✓ Порвать что-то на много мелких кусочков
- ✓ Пробежаться

Выражать свой гнев физически или через крик, подходит не всем, у кого-то это может вызывать усиление эмоций. Попробуйте разные способы и возьмите на вооружение тот, что даст положительный эффект

Неустойчивое настроение

Не важно, как люди тщательно планируют или готовиться к некоторым событиям, жизнь непредсказуема, существует множество внешних факторов, которые не всегда возможно предусмотреть или предсказать.

Сталкиваясь с такими моментами, большинство из нас злятся, огорчаются, чувствуют себя неуверенно. И эта реакция неудовольствия и дискомфорта совершенно нормальна.

Бывает, что мы расстраиваемся сильнее, чем того заслуживает ситуация или долго не можем смириться с ней. Все это заставляет нас страдать.

В такие сумасшедшие периоды нам мог бы помочь один полезный навык-навык психологической устойчивости.

Природа эмоций такова, что они приходят и уходят как волны. Некоторые волны могут быть сильнее, чем другие, но все они проходят. Мы не можем остановить волну, но мы можем попробовать стать серферами и не дать захлестнут себя.

1) Мы можем признать свою эмоцию, назвать ее, сказать себе « мне сейчас грустно, страшно, обидно, хорошо...; я чувствую ненависть или злость и сильную зависть или отчаяние, мне себя жалко....»

Пожалуйста, не говорите себе, что эта плохая или хорошая эмоция. Никакая наша эмоция не характеризует нас как личность.

Позвольте быть любой своей эмоции, как если бы вы позволили быть любой волне на берегу моря. Эмоции сменяются, как проходит волна. Никакая ваша эмоция не будет длиться вечно.

2) Мы можем понаблюдать за ней, как за тем, что отдельно от нас. Мы можем понаблюдать за своими мыслями об этой эмоции. Мы можем обратить внимание на свое дыхание в этот момент; можем сменить темп дыхания. Мы можем обратить внимание на свое тело: на позу, ощущения, дискомфорт и что-то сделать с этим.

Мы не пытаемся избавиться от нашего сильного чувства, мы наблюдаем за ним и за собой, что происходит с нами, когда есть это чувство.

3) Нам важно напомнить себе, что чувство или эмоция, которую мы сейчас испытываем, абсолютно нормальна для человеческой природы, все люди ее испытывают.

4) Мы можем поддержать себя. Например, отреагировать на свое чувство стыда или на свою сильную злость с добротой. Найти для себя слова, которые бы сказали другу.

Известны, по крайней мере, 3 выгодных причины попробовать поступать так:

1) Осознание и принятие своих эмоций поможет вам стать мудрее и более эмоционально зрелым.

Исследование Чикагского университета, проведенное в 2016 году, предполагает, что эмоциональная стабильность - это компонент мудрости, который «требуется взаимодействия как когнитивных, так и эмоциональных способностей».

2) Поможет чувствовать себя более счастливым, поскольку, вы меньше будете / не будете заикливаться только на отрицательных эмоциях.

3) Осознание и принятие своих эмоций повышает продуктивность обучения. Эмоциональная стабильность позволяет нам не преувеличивать значимость наших ошибок, а позволяет попробовать снова.

Все начинается с нашей способности полностью любить себя. Самое большое и самое позитивное изменение, которое мы можем внести в этот мир, - это мы сами - здоровые, удивительные люди, проливающие свой свет на этот мир. Если мы любим и принимаем себя, свой опыт и, конечно, свои эмоции, мы можем улучшить не только свою жизнь, но и жизнь всех вокруг нас.

Литература:

1. Navilo G. 9 no bulls sheet ways to cultivate emotional stability.
www.ideapod.com/emotional-stability/
2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ Забота о себе, ментальная гигиена и self-compassion
www. selfcarist space.
3. Зачем нужна грусть
<https://coveznica.com/zachem-zhenshhine-nuzhna-grust.html>)
4. Батин М. Как устроена депрессия
<https://habr.com/ru/post/404437/>.
5. Griffin T. Как справиться с грустью.
<http://ru.wikihow.com/справиться-с-грустью>:
6. Лоренц К. Агрессия
<https://psychosearch.ru/biblioteka/800-konrad-lorenz-aggression>
7. Родителям о психологической безопасности детей и подростков / Памятка родителям – ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» - Москва, 2018
–30 с