Слайд 1

Здравствуйте, меня зовут Котова Мария и сегодня я представляю вам свой реферат на тему «приемы и способы развития саморегуляции эмоциональных состояний у старших и средних подростков».

Слайд 2

Актуальность изучения темы напрямую связана с высокой стрессогенностью современной школьной среды, вызванной скорыми и резкими переменами в жизни школьника, нехваткой времени и высоким ритмом жизни.

Слайд 3

**Цель исследования:**

— анализ и классификация способов саморегуляции у подростков.

**Проблема исследования.**

Саморегуляция в подростковом возрасте: трудности, потребность, условия формирования, возможность помочь в развитии саморегуляции.

**Объект исследования.**

Объектом исследования является отобранная литература по теме «эмоциональная саморегуляция» и «особенности развития эмоциональной сферы подростка», а так же справочные материалы по общей психологии и книги и статьи по возрастной психологии.

**Предмет исследования.**

Возможные пути развития регуляторных способностей подростков, эффективные способы развития регуляции эмоций.

Слайд 4

С задачами моего исследования вы так же можете ознакомиться.

Слайд5

В первой главе реферата описывается история изучения вопроса, даются основные понятия темы, а также приводится таблица классификации способов саморегуляции.

Слайд6

Различные авторы в своих работах описывают абсолютно разные способы, однако есть те, к которым прибегают чаще всего. Их можно разделить на четыре группы. Первая группа способов - физическое влияние на организм, самовоздействие. Эта методика является одной из самых действенных, именно поэтому в некоторых школах, а особенно в начальных классах устраивают зарядку перед началом уроков и на больших переменах. Вторая группа - Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Третья группа — воздействие словом. Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»). И наконец, четвертая группа — отвлечение. В каждой группе от двух до четырех способов.

Таблица 1. Способы саморегуляции.

Таблицу вы видите на экране.

мы видим, что методы и приемы регуляции эмоций разносят по четырем группам, особым блокам упажнний, по-разному влияющих на человека. В таблице приведены некоторые простые примеры упражнений, однако существует множество подобных, основанных на них.

Слайд 7

Вторую главу реферата я посветила особенностям и трудностям личностного развития в подростковом возрасте.

Особенное внимание здесь уделено теме формирования и развития эмоциональной сферы подростка. Подробно рассмотрено поведение, этапы развития регуляторных навыков, описаны особенности эмоциональных реакций, свойственных подросткам.

В словаре И.М.Кондакова эмоции трактуются как «психические процессы, связанные  с не посредственной оценкой значимости для индивида  действующих на него факторов, выражаются, прежде всего, в форме непосредственных переживаний удовлетворения или неудовлетворения. Они являются одним из главных регуляторов деятельности. Главная особенность человеческих эмоций состоит в том, что в общественно-исторической практике был выработан особый эмоциональный язык, который может передаваться как некое общепринятое описание» [Кондаков И.М. Психология иллюстрированный  словарь « прайм-Еврознак. 2007. с. 693]

Слайд 8

«Аффект неадекватности» - неадекватные эмоциональные реакции, характерные для подростков; бурная неуправляемая реакция ребенка, не соответствующая по выраженности вызвавшему ее поводу. Установлено, что часто причиной «аффекта неадекватности» является часто свойственная подростку низкая самооценка.

. Даже незначительные замечания или несерьезная критика в сторону подростка, а так же упреки сверстников, незначительные шуточные замечания по поводу внешности или поведения, неверно или не вовремя сказанного слова, критика неудачной шутки могут привести к неожиданной негативной вспышке (нагрубит, надерзит).

Подросток стремится оказаться членом общества взрослых, поддерживать разговор, стараться внешне походить на взрослых (особый лексикон, стремление к взрослой моде в одежде и прическе, косметика, украшения, способы кокетства, ухаживания, и не редко, употребление алкоголя и курение), поэтому подростку необходимо сравнивать себя со взрослым окружением.

(чувство зрелости)

Через наблюдение и сравнение подросток начинает понимать, что давать волю резким негативным эмоциям во взрослом обществе неприемлемо. Он осознает, что теперь должен научиться контролировать свои эмоции или удерживать их на приемлемом уровне.

Определив особенности развития и эмоциональной сферы подростка, я выделила особенности саморегуляции в этом возрасте. И, основываясь на полученных результатах, выбрала наиболее действенные приемы и упражнения для развития регуляторных функций личности. (

Слайд 9

Вывод об эффективности способов регуляции эмоций основан на проявлении эмоций на физическом уровне.

Слайд 10

Когда человек переживает какое-либо напряженное эмоциональное состояние, у него рефлекторно напрягаются мышцы лица (например, при гневе у человека стискиваются зубы, максимально напрягаются разные группы мышц лица). Умение резко снизить напряжение в мышцах приводит к скорому прекращению эмоциональной вспышки и успокоению.

Физическая нагрузка.

Психологами доказано, что зарядка и занятие спортом приводят к повышению общего уровня саморегуляции, что в свою очередь приводит к повышению уровня эмоциональной саморегуляции, ведь успехи в каких-либо видах спорта приводят к повышению самооценки подростка, а регулярность занятий и обязательство учит ребенка самоорганизации и самостоятельности.

Не менее важны дыхательные упражнения. Они поддерживают и увеличивают эффективность физических упражнений. Умение управлять дыханием в моменты сильного напряжения позволяет быстро выходить из состояния эмоциональной нагрузки.

Однако, несомненно, ситуации стресса для каждого человека индивидуальны, особенны и реакции на каждую из них. Отношение к различным жизненным ситуациям заложены в характере человека, в зависимости от темперамента и жизненного опыта складываются его поведение и реакции в стрессовых ситуациях. И вследствие складывается восприимчивоость к различным способам саморегуляции.