

## **РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ ТЕХНІКАМИ САМОВИРАЖЕННЯ**

*Загальна кількість годин – 2*

*Форми занять: інтерактивна лекція*

### **План заняття**

1. Загальні тенденції вікових змін емоційної сфери підлітка.
2. Техніки творчого самовираження для корекційної роботи з підлітками.
3. Методика проведення групи аутентичних рухів.
4. Використання емоційної гімнастики і рольових ігор у роботі тренінгових груп із підлітками.

### **Анотація**

Важливість вивчення вікових особливостей емоційної сфери дітей полягає у тому, що існує тісний зв'язок емоційного і інтелектуального розвитку. Е. І. Янкіна (1999) зазначає, що порушення в емоційному розвитку дитини дошкільного віку веде того, що дитина не в змозі використати інші здібності, зокрема інтелект, для подальшого розвитку. У дітей з емоційним порушенням домінують такі негативні емоції, як горе, страх, гнів, відраза. У них спостерігається високий рівень тривожності, а позитивні емоції майже не проявляються. А тому, постає проблема контролю за емоційним розвитком дітей і при необхідності використовувати психокорекційні програми. Емоції у людини з'являються іще до її народження. К.В.Шулейкіною (1971) виявлено, що емоційні реакції задоволення і незадоволення спостерігаються у п'яти-шестимісячного людського плоду.

Емоції підлітків у значній мірі пов'язані із спілкуванням. А тому, особистісно значимі ставлення до інших людей визначають як зміст, так і характер емоційних реакцій. При цьому, як зазначає В.М. Куніцина (1973), недолік досвіду переживань емоцій у новій провідній діяльності (навчанні) і досвіду спілкування призводить до того, що підліток у основі свого емоційного еталону ставить не загальні, що повторюються у різних людей, а індивідуальні особливості конкретної людини. Зберігається у підлітків і негативні ставлення до себе. У результаті для школярів цього віку характерна схильність до негативних емоцій і неузгодженість у мотиваційній сфері. У підлітків, у порівнянні із школярами молодших класів покращується вербальне визначення базових емоцій страху і радості. Починаючи із підліткового віку знання про емоції стають усе більш опосередкованими щодо цих емоцій (К. Ізард, В.М. Куніцина, В.А. Лабунська).

Для емоційної сфери підлітків характерні:

–досить велика емоційна збудливість, а тому підлітки відрізняються дратівливістю, бурхливим проявом своїх почуттів, пристрасстю: вони із великим бажанням беруться за цікаву справу, пристрасно відстоюють свої погляди, обурюються через будь-яку несправедливість до себе чи своїх друзів;

–велика стійкість емоційних переживань у порівнянні із молодшими школярами; зокрема підлітки довго не забувають образ;

–характерне очікування страху; за дослідженнями В.М. Кисловської, саме у підлітковому віці спостерігається найвищий рівень тривожності;

–суперечливість почуттів: досить часто підліток захищає свого друга, розуміючи його неправоту; володіючи розвинутим почуттям гідності вони можуть заплакати від образи, хоч плакати соромно;

–виникають переживання не тільки щодо оцінювання їх іншими людьми, але і щодо самооцінки, оскільки у цьому віці відбувається розвиток самосвідомості;

–досить сильно розвинуте почуття прив'язаності до групи, а тому вони боляче переживають осуд товаришів, ніж осуд дорослих чи вчителя; спостерігається у цьому віці страх бути невизнаним групою;

–висока вимогливість до дружби, в основі якої лежить не спільна гра, як у молодших школярів, а спільність інтересів, моральних почуттів;

–дружба у підлітків більш вибіркова і інтимна, більш тривала.

### **Питання для самоперевірки**

1. Дайте характеристику вікових особливостей підліткового віку.
2. Які загальні тенденції вікових змін емоційної сфери підлітка.
3. Які особливості формування «Я» образу підлітка
4. У чому суть технік творчого самовираження.
5. Опишіть методику проведення технік самовираження.

### **Рекомендована література та інтернет-ресурси**

1. Ильин Е.И. Эмоции й чувства. – СПб., 2001. – 752 с.
2. Калашник Т.И. Методи творческого самовыражения й арттерапии в психокоррекционной работе. Методическое пособие для практических психологов образования. – Одесса, 1999. – 53с.
3. ЛидерсА.Г. Психологический тренинг с подростками. – М., 2001. – 256с.
4. Рогов Е.И. Эмоции й воля. – М., 2001. – 240 с.
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. В 4-х томах. Т.3. – М., 2001. – 160с.
6. Електронний ресурс [<http://lektsii.com/4-34776.html>]

### **Орієнтовний перелік проблемних питань для самоосвіти в міжкурсовий період в межах зазначеної теми**

1. Характеристика підліткового віку.
2. Психологія самосвідомості.

3. Структура Я-концепції.
4. Психологія розвитку емоцій.
5. Активні техніки саморозвитку.
6. Технологія проведення психологічного тренінгу.
7. Психологія спілкування.