***Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда,***

***когда он меньше всего ее заслуживает.***

***Эрма* *Бомбек***

В ходе жизнедеятельности у каждого из нас возникают те или иные эмоциональные состояния. Они определяют как уровень *информационного и энергетического* обмена человека, так и направленность его поведения. Эмоции способны очень сильно управлять нами. Не является исключением и их отсутствие. Ведь это такое эмоциональное состояние, которое позволяет описать поведение человека как особенное.

**ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ?**

**ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ –** особая форма психических состояний человека,

* переживания с проявлением эмоционального реагирования своего отношения к окружающей действительности и к самому себе;
* те состояния, которые регулируются преимущественно эмоционально-волевой сферой и охватывают эмоциональные реакции и эмоциональные отношения;
* относительно устойчивые переживания.

Эмоциональные состояния, возникающие у человека в процессе какой-либо деятельности, оказывают влияние и на его психическое состояние, и на общее состояние организма, и на его поведение в той или иной ситуации. Они воздействуют как на процессы познания и развитие личности, так и на качество жизни в целом.

Значение проблемы эмоциональных состояний едва ли нуждается в обосновании.

Эмоциональные проявления в реагировании на действительность необходимы человеку, так как они регулируют его самочувствие и функциональное состояние. Дефицит эмоций снижает активность центральной нервной системы и может явиться причиной снижения работоспособности. Чрезмерное влияние эмоциогенных факторов может вызвать состояние нервно-психического напряжения и срыв высшей нервной деятельности. Оптимальное эмоциональное возбуждение — условие готовности к деятельности и ее благоприятному для здоровья осуществлению.

***Психоэмоциональное состояние – основа здоровья личности.***

Все мы в свое время были подростками и прошли через трудности [*подросткового возраста.*](http://womanadvice.ru/osobennosti-podrostkovogo-vozrasta) Но только становясь родителями, мы можем в полной мере оценить проблемы детей этого периода жизни.

Психологи выделяют следующие ***типы*** *психоэмоционального состояния подростков:*

* активность – пассивность;
* увлечение – равнодушие;
* возбужденность – заторможенность;
* напряженность – раскрепощенность;
* страх – радость;
* решительность – растерянность;
* надежда – обреченность;
* тревога – безмятежность;
* уверенность – неуверенность в себе.

Несмотря на то, что эти психические процессы противоположны, у подростков они могут чередоваться и меняться в течение коротких промежутков времени. Это обусловлено *гормональной бурей* и может быть характерно для абсолютно здорового, нормального ребенка. Сейчас он может дружески разговаривать с вами, а через две минуты – замкнуться в себе или устроить же скандал и уйти, хлопнув дверью. И даже это – не повод для беспокойства, а всего лишь вариант нормы.

Однако *те состояния*, которые преобладают в поведении ребенка в этом возрасте, способствуют формированию соответствующих свойств характера (высокая или низкая самооценка, тревожность или жизнерадостность, оптимизм или пессимизм и т.п.), и это будет влиять на всю его дальнейшую жизнь.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА:**

*Положительные изменения*, происходящие с подростком:

* проявление чувства взрослости;
* рост самосознания, самооценки, саморегуляции;
* повышенное внимание к своей внешности;
* проявление самостоятельности в приобретении знаний и навыков;
* появление познавательной мотивации;
* желание быть не хуже, а лучше других.

*Отрицательные изменения*:

* ранимая неустойчивая психика;
* повышенная возбудимость:
* беспричинная вспыльчивость;
* высокая тревожность;
* проявление эгоцентризма;
* депрессивные состояния;
* намеренная манипуляция взрослыми;
* внутренний кофликт с самим с собой и окружающими;
* повышенное негативное отношение к взрослым;
* страх одиночества (мысли о суициде),

ведут к эмоциональным расстройствам, отклонениям в поведении. Трудности в развитии адаптивных и социальных качеств в целом приводят к нарушению психического и психологического здоровья у подростков.

**МЕТОДЫ ДИАГНОСТИРОВАНИЯ**

**ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКА.**

*Для получения своевременной и достоверной информации о психоэмоциональных проявлениях ребенка, определении причин нарушений его* ***в обучении, поведении и развитии****, необходимо применение различных диагностических методов выявления детей группы риска, нуждающиеся в коррекции эмоциональных нарушений.*

1. ***Наблюдение*** является классическим методом, используется в психологических исследованиях как дополнительный метод диагностики, что не снижает его ценности и значимости. Целенаправленное отслеживание специфики и изменений эмоциональных состояний школьников происходит в процессе различных видов деятельности. На основании наблюдения экспериментатор (классный руководитель) составляет различные шкалы, заносит результаты в карты оценки состояния. Наблюдение в психологических исследованиях часто используется совместно с методом экспертной оценки.
2. ***Беседа и анкетирование*** могут быть как самостоятельным, так и дополнительным диагностическим методом, применяемым с целью получения необходимой информации или разъяснения того, что не было достаточно ясным при наблюдении.
3. ***Опросники, тесты, диагностические методики***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Методики** | **Возраст** | **Назначение методики** | **Краткое описание методики** |
|  | ***Проективная методика «Рисунок школы»*** | с 10-11 лет | ***Цель****:* определение отношения ребенка к школе и уровня школьной тревожности. | Ребенку дают лист А4, цветные карандаши и просят: «Здесь на листе бумаги нарисуй школу».Беседа, уточняющие вопросы о нарисованном, комментарии записываются на обратной стороне рисунка.**Обработка результатов**: Эмоциональное отношение к школе и учению оценивается по 3 показателям:1. цветовая гамма
2. линия и характер рисунка
3. сюжет рисунка
 |
|  | ***Методика*** ***«Дерево с человечками»***(тест-задание) | с 10-11 лет | ***Цель****:* изучение социально-психологических аспектов самооценки учеников в контексте определения ими своего собственного места в учебной группе одноклассников (выявление социально-психологического уровня адаптации личности в социальной группе, степени школьной адаптации обучающегося в учебной группе (классе)). | ***Инструкция:***  «Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них — разное настроение и они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и обведите того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в новой школе и ваше положение*. Мы проверим насколько вы внимательны.* Обратите внимание, что каждая ветка дерева может быть равна вашим достижениям и успехам. Теперь возьмите зеленый фломастер и обведите того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться» |
|  | ***Проективная методика«Карта эмоциональных состояний»***(авторская разработка - *Светлана Панченко,кандидат психологических наук*) | с 10-11 лет | ***Цель:***выявление эмоционального фона развития учащихся. | ***Инструкция:*** Перед тобой информационная карта, на которой *представлены наиболее типичные эмоциональные состояния человека*. Рассмотри их. Подумай, какие из них испытывал ты сам, в каких ситуациях  (с младшими школьниками можно обговорить ситуации, в которых проявляются те или иные эмоции).А теперь напиши на листе слово ***«школа»***, выбери 2–3 эмоции, которые ты чаще всего испытываешь в школе, и нарисуй их.Напиши слово ***«дом»*** и сделай то же самое.Напиши слово ***«одноклассники*** (сверстники)». Как ты думаешь, какие эмоции испытывают чаще всего твои одноклассники (сверстники)? Выбери 2–3 эмоции и нарисуй их.Напиши слово ***«учитель»,*** выбери 2–3 эмоции, которые чаще всего испытывают учителя на уроках, и нарисуй их.А теперь напиши слово ***«родители»*** и нарисуй эмоциональные состояния, которые чаще всего испытывают родители. |
|  | ***Опросник С.В. Левченко «Чувства в школе»*** | с 10-11 лет(4-11классы) | ***Цель:*** составить «эмоциональный портрет класса». | Эмоциональное самочувствие играет огромную роль в жизни человека: помогают познавать окружающий мир, общаться друг с другом, быть успешным в различных областях. *Положительный настрой – мощный мотиватор деятельности:* выполняется с особым энтузиазмом то, что привлекательно, приятно, насыщено радостью. Данная методика позволяет наглядно увидеть настрой класса, его «эмоциональный портрет.***Инструкция:***  Опросник содержит перечисление 16 чувств, из которых предлагается выбрать только 8 и отметить значком **«+»** те, **«*которые ты наиболее часто испытываешь в школе»***.  |
|  | ***Методика*** ***«Цветные письма»*** | с 11-12 лет | ***Цель исследования:***определение психологической комфортности учащихся на разных уроках. | *Метод исследования достаточно простой в применении.* Необходимо иметь бланк на каждого учащегося с отпечатанным перечнем предметов, изучаемых в классе. В бланке каждому предмету соответствует пустой квадрат, который в соответствии с инструкцией необходимо раскрасить таким цветом, который определяет состояние учащегося на том или ином уроке. Проведению исследования предшествует ознакомление с инструкцией, которую зачитывает психолог.***Инструкция:*** «Закрась квадрат, соответствующий тому или иному предмету таким цветом, который определяет *твоё состояние на этом уроке.* Вам предложено 8 цветов: красный, желтый, синий, зеленый, черный, серый, фиолетовый. В соответствии с Вашим выбором один и тот же цвет можно выбирать несколько раз, какие-то цвета могут вообще не использоваться». |
|  | ***Методика изучения удовлетворенности учащихся******школьной жизнью***(разработана доцентом А.А.Андреевым) | с 11-12 лет | ***Цель:*** определить степень удовлетворенности учащихся школьной жизнью.Ход проведения.  | ***Инструкция:*** Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 10 утверждений и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:4 – совершенно согласен;3 – согласен;2 – трудно сказать;1 – не согласен;0 – совершенно не согласен. |
|  | *Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса* | с 10-11 лет | ***Цель:*** изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста (4-9 классы) | *Тест состоит из 58 вопросов*, которые могут зачитываться школьниками, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «да» или «нет».***Инструкция:*** «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, *как Вы себя чувствуете в школе*. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. |
|  | ***Методика*** ***Ч.Д. Спилбергера******на выявление личностной и ситуативной тревожности***(адаптирована на русский язык Ю.Л.Ханиным) | с 11-12 лет | ***Цель:*** исследования уровня уровня ситуативной и личностной тревожности ребенка | Тестирование по методике Спилбергера - Ханина проводится с применением двух бланков по 20 вопросов-раасуждений: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.Исследование может проводиться индивидуально или в группе.***Инструкция:*** прочитайте каждое из приведённый предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет. |
|  | ***Методика САН*** ***(методика и диагностика самочувствия, активности и настроения)***  | с 14-15 лет | ***Цель****:* Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения. | **Описание методики САН**. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.***Инструкция методики САН****.* Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики. |
|  | ***Методика исследования самоотношения (МIS)*** | с 13-14 лет | ***Цель****:* Методика МIS предназначена для изучения представлений учащегося о самом себе.  | *Инструкция для учащегося.*Вам предлагается выполнить следующее задание, в котором содержится 110 вопросов в форме возможных утверждений об особенностях Вашего характера, привычках, интересах и т.д. На эти вопросы не может быть «хороших» или «плохих» ответов, т.к. каждый человек имеет право на свою собственную точку зрения. Для того, чтобы полученные на основании Ваших ответов результаты оказались наиболее информативными и плодотворными для конкретизации собственного представления о себе, Вам нужно постараться выбрать наиболее точные и достоверные ответы «согласен – не согласен», которые будут фиксироваться вами в соответствующих позициях бланка.  |
|  | **Опросник агрессивности Басса — Дарки** | с 14-15 лет | ***Цель*:** изучение состояния агрессии у подростков | ***Инструкция.***Отвечайте «да» если вы согласны с утверждением, и «нет» - если не согласны. Старайтесь долго над вопросами не раздумывать.  |
|  | ***Диагностика личностной агрессивности и конфликтности******(Е.П. Иильин, П.А. Ковалев)*** | с 14-15 лет | ***Цель*:** Методика предназначена для выявления в качестве личностной характеристики склонности субъекта к конфликт­ности и агрессивности  | ***Инструкция:*** вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением в бланке ответов в соответствующем квадратике поставьте знак «+» («да»), при несогласии – знак **«-»** («нет») |

**ВЫВОД:**

1. Проблема эмоциональных нарушений и их коррекции принадлежит к числу наиболее важных в детской психологии.
2. Спектр эмоциональных нарушений в подростковом возрасте чрезвычайно велик. Это могут быть расстройства настроения, расстройства поведения, нарушения психомоторики.
3. Существуют различные методы диагностирования психоэмоциональных переживаний, отклонений в поведении подростка.
4. Необходима хорошо организованная коррекционная система психологических воздействий на ребенка, направленная на смягчение у него эмоционального дискомфорта, повышение его активности и самостоятельности, устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями, таких как агрессивность, повышенная возбудимость, тревожная мнительность и др.

***Терпение, умение понять и простить, выдержка, любовь и вера в взрослеющего ребенка дадут нам, взрослым силы, а ему - шанс оправдать наши надежды, стать в дальнейшем самодостаточным человеком, с крепким внутренним стержнем, с высоким уровнем эмоционального и социального интеллекта, настоящей ЛИЧНОСТЬЮ.***