

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 8
КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

**РОДИТЕЛЬСКИЙ
ЛЕКТОРИЙ**



ПРОГРАММА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«Эмоциональный интеллект ребёнка: практическое руководство»
Для родителей учащихся 5 классов (10–12 лет)

Составитель:
Иванченко Ксения Александровна,
классный руководитель 5 класса

Волгоград, 2025

Введение

Подростковый возраст — это время интенсивных изменений: эмоциональных, социальных, физиологических. Пятиклассники стоят на пороге подросткового периода, когда эмоции становятся более сложными, а умение управлять ими — ключевым навыком для успешной адаптации в школе, в общении со сверстниками и в семье.

Эмоциональный интеллект (ЭИ) — это способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей.

Развитый ЭИ помогает ребёнку:

- ~ Лучше справляться со стрессом и конфликтами
- ~ Строить здоровые отношения
- ~ Повышать мотивацию к учёбе
- ~ Развивать эмпатию и саморегуляцию

Эта программа создана для **родителей**, которые хотят стать эмоциональными проводниками для своих детей. Мы совместим **теоретические знания с практическими инструментами**, которые вы сможете применять в повседневном общении с ребёнком.

Формат: 9 занятий, каждое включает **лекционную часть** и **интерактивную практику**.

Цель: Дать родителям понимание эмоционального мира подростка и научить конкретным методам развития эмоционального интеллекта в семье.

Занятие 1: Что такое эмоциональный интеллект и почему он важен для подростка

Лекция (30 мин):

- Понятие эмоционального интеллекта (модели Д. Гоулмана, П. Саловея).
- Особенности эмоционального развития в 10–12 лет.
- Роль родителей в развитии ЭИ: не контроль, а поддержка.
- Связь ЭИ с учебной успеваемостью и социальной адаптацией.

Интерактив (30 мин):

- Упражнение «Карта эмоций семьи»: родители отмечают, какие эмоции чаще всего проявляются в общении с ребёнком.
- Работа в парах: анализ кейса «Ребёнок пришёл из школы расстроенный».
- Обсуждение: «Какие эмоции мы чаще игнорируем в себе и в ребёнке?»

Домашнее задание:

В течение недели отмечать в дневнике моменты, когда ребёнок проявляет яркие эмоции (положительные и отрицательные), без оценок и комментариев.

Занятие 2: Распознавание эмоций: учимся видеть и называть

Лекция (25 мин):

- Базовые и сложные эмоции (стыд, вина, зависть, гордость).
- Невербальные признаки эмоций у подростков: язык тела, интонации, паузы.
- Метод «эмоциональной грамотности»: как говорить об эмоциях без осуждения.

Интерактив (35 мин):

- Практика «Угадай эмоцию»: просмотр видеофрагментов с подростками, анализ их состояния.
- Упражнение «Эмоциональный словарь»: составление списка слов для описания чувств.
- Ролевая игра: «Как спросить “Что случилось?” так, чтобы ребёнок захотел ответить».

Занятие 3: Эмпатия: как понять, что чувствует ребёнок

Лекция (30 мин):

- Эмпатия vs симпатия.
- Развитие эмпатии у подростков: почему они кажутся «чёрствыми».
- Техника активного слушания без советов и оценок.

Интерактив (30 мин):

- Упражнение «Отзеркаливание»: тренировка повторения чувств ребёнка.
- Анализ диалогов: «Где я слышу только слова, а где — чувства?»
- Практика «Вопросы-открыватели»: учимся задавать вопросы, которые помогают ребёнку раскрыться.

Занятие 4: Саморегуляция: помогаем ребёнку управлять эмоциями

Лекция (30 мин):

- Что такое саморегуляция и как она связана с prefrontal cortex.
- Стратегии совладания со стрессом: от дыхательных техник до физической активности.
- Как избежать эмоциональных перегрузок у подростка.

Интерактив (30 мин):

- Техника «СТОП-дыхание»: практика для себя и ребёнка.

- Создание «копилки спокойствия»: список действий, которые помогают ребёнку успокоиться.

- Разбор ситуаций: «Истерика перед контрольной», «Злость на друзей».

Занятие 5: Конфликты и эмоции: как оставаться на связи даже в споре

Лекция (30 мин):

- Природа конфликтов с подростком.
- Метод «Я-сообщений» vs «Ты-обвинений».
- Как не переходить на личности и фокусироваться на решении.

Интерактив (30 мин):

- Ролевая игра «Конфликт из-за гаджетов».
- Составление чек-листа «Шаги к примирению».
- Упражнение «Перезагрузка разговора».

Занятие 6: Мотивация и эмоции: как поддержать интерес к учёбе

Лекция (25 мин):

- Связь эмоций и мотивации.
- Эффект «выученной беспомощности» и как его избежать.
- Роль похвалы и критики в формировании самооценки.

Интерактив (35 мин):

- Практика «Похвала, которая работает»: учимся хвалить за усилия, а не за результат.

- Кейс «Ребёнок говорит: “Мне скучно учиться”».
- Создание «карты интересов» подростка.

Занятие 7: Социальные отношения: эмоции в общении со сверстниками

Лекция (30 мин):

- Эмоциональные вызовы подростковой дружбы.
- Буллинг, отвержение, давление сверстников: как распознать и помочь.

- Развитие социальной чуткости.

Интерактив (30 мин):

- Анализ ситуаций: «Как реагировать на неудачи в общении».
- Упражнение «Эмоциональный щит»: как помочь ребёнку сохранять самоуважение в группе.
- Обсуждение: «Что я могу сказать, если моего ребёнка травят?»

Занятие 8: Цифровая среда и эмоции: гаджеты, соцсети, игры

Лекция (30 мин):

- Влияние цифрового контента на эмоциональное состояние.
- Соцсети и самооценка: как помочь ребёнку не сравнивать себя с другими.
- Игровая зависимость и эмоциональная регуляция.

Интерактив (30 мин):

- Практика «Договор о гаджетах»: как установить границы без ссор.
- Анализ ленты соцсетей: какие эмоции вызывают посты?
- Беседа «Как говорить с ребёнком о кибербуллинге».

Занятие 9: Интеграция: создаём эмоционально благополучную семью

Лекция (20 мин):

- Итоги программы: ключевые навыки эмоционального интеллекта.
- Семья как эмоциональная тренировочная база.
- Планирование дальнейшей поддержки ребёнка.

Интерактив (40 мин):

- Создание семейного «Эмоционального кодекса»: правила общения, поддержки, разрешения конфликтов.
- Презентация родительских находок: что сработало за 2 месяца.
- Ритуал «Письмо ребёнку»: пишем послание поддержки с акцентом на эмоции.

1. Дневник эмоций для родителя (шаблон)

Цель: помочь отслеживать свои эмоции и реакции в общении с ребёнком, замечать закономерности и постепенно менять привычные сценарии.

Как вести:

- Заполняйте в конце дня, уделяя 5–10 минут.
- Будьте честны с собой, но без самокритики.
- Можно вести в бумажном или цифровом формате.

Шаблон записи на один день

Дата:

Общее эмоциональное состояние сегодня (по шкале от 1 до 10):

Время	Ситуация с ребёнком	Моя эмоция	Реакция ребёнка	Что хотел(а) сказать / сделать	Что сказал(а) / сделал(а)	Вывод / идея на будущее
Пример: 18:30	Не сделал уроки, сидит в телефоне	Раздражение, беспокойство	Отвернулся, сказал «отстань»	«Выключи телефон сейчас же!»	«Давай договоримся: 20 минут телефона, потом уроки»	Предложить выбор, а не ультиматум

Вопросы для самоанализа в конце недели:

1. Какая эмоция повторялась чаще всего?
2. В каких ситуациях мне было труднее всего сохранять спокойствие?
3. Какой один шаг я могу сделать на следующей неделе, чтобы улучшить наше общение?

Список фраз-помощников для трудных разговоров

Вместо критики — поддержка:

- ✘ «Опять двойка? Ты совсем не учишься!»
- ✔ «Вижу, ты расстроен из-за оценки. Давай подумаем, как можно исправить?»

Вместо отрицания эмоций — признание:

- ✘ «Не реви из-за ерунды!»
- ✔ «Понимаю, тебе обидно. Это действительно неприятно.»

Когда ребёнок закрывается:

- ✘ «Почему ты мне ничего не рассказываешь?»
- ✔ «Я рядом, если захочешь поговорить. Готов(а) просто послушать.»

При конфликте:

- ✘ «Прекрати кричать!»
- ✔ «Давай оба сделаем паузу и успокоимся. Продолжим, когда сможем говорить спокойно.»

Когда ребёнок не уверен в себе:

- ✘ «Да брось, всё получится!»
- ✔ «Это и правда сложно. Но я помню, как ты справился с похожей задачей в прошлый раз.»

Для установления границ без конфронтации:

- ✘ «Немедленно выключи игру!»
- ✔ «Давай договоримся: ещё 15 минут, потом время выходить. Хочешь, поставлю таймер?»

Чтобы показать, что вы на его стороне:

- ✘ «Сам виноват, надо было думать!»
- ✔ «Да, ситуация неприятная. Но мы вместе найдём выход.»

Когда ребёнок делится чем-то важным:

- ✘ «А я тебя предупреждал(а)!»
- ✔ «Спасибо, что рассказал(а) мне. Для меня это важно.»

3. Книжная полка

Для родителей:

1. Джон Готтман, «Эмоциональный интеллект ребёнка. Практическое руководство для родителей» — научно обоснованные методы развития ЭИ.
2. Людмила Петрановская, «Тайная опора. Привязанность в жизни ребёнка» — о связи, доверии и эмоциональной безопасности.

3. **Юлия Гиппенрейтер, «Общаться с ребёнком. Как?»** — классика о понимании чувств и диалоге.
4. **Екатерина Бурмистрова, «Взрослеем с подростком»** — про эмоциональные бури и как с ними жить.
5. **Дэниел Сигел, «Растущий мозг. Как нейронаука и навыки майндсайт помогают преодолеть проблемы подросткового возраста»** — про мозг, эмоции и поведение.

Для подростков (можно читать вместе или рекомендовать ребёнку):

1. **Трейси Пакстон, «Ты сильнее, чем ты думаешь. Гид по твоей самооценке»** — практики для уверенности.
2. **Ник Вуйчич, «Жизнь без границ. Путь к потрясающе счастливой жизни»** — про преодоление трудностей и принятие себя.
3. **Кэрол Дуэк, «Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей»** (адаптированная версия для подростков) — про установки на рост.
4. **Джейн Нельсен, «Позитивная дисциплина для подростков»** — книга-диалог о свободе и ответственности.
5. **Элина Быкова, «Как бы тебе объяснить...»** — о сложных чувствах простыми словами.

Для совместного чтения/просмотра:

- **Фильмы:** «В погоне за счастьем», «Хористы», «1+1».
- **Комиксы/графические романы:** «Стыд, отстань!», «Ты имеешь значение».

4. Чек-лист «10 шагов к эмоциональному контакту с подростком»

Отмечайте то, что уже делаете, и выбирайте 1–2 пункта для развития.

✓ 1. Слушайте без немедленной реакции

Не перебивать, не оценивать, не давать совет в первые 30 секунд.

✓ 2. Называйте эмоции вслух

«Похоже, ты злишься», «Я вижу, ты рад», «Понимаю, тебе тревожно».

✓ 3. Делитесь своими чувствами без обвинений

«Я расстроилась, когда ты не позвонил», а не «Ты меня не уважаешь».

✓ 4. Уважайте личные границы

Стучите в дверь, не читайте переписки, спрашивайте разрешения войти в комнату.

✓ 5. Создавайте ритуалы общения

Вечерний чай, прогулка с собакой вместе, поездка на машине без гаджетов.

✓ 6. Говорите не только об учёбе

Спрашивайте про друзей, увлечения, смешные видео, планы на выходные.

✓ 7. Признавайте свои ошибки и извиняйтесь

«Прости, я была не права, когда накричала».

✓ 8. Поддерживайте даже маленькие успехи

«Я заметил(а), как ты помог сестре — это было здорово».

✓ 9. Не сравнивайте с другими

Ни в положительном, ни в отрицательном ключе.

✓ 10. Будьте эмоционально доступны, даже когда ребёнок отдаляется

«Я всегда здесь, даже если тебе сейчас не хочется общаться».