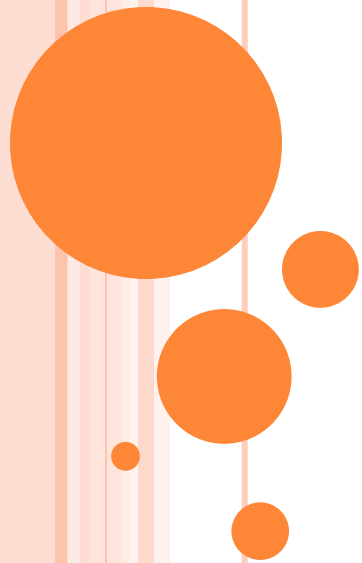


*КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ
СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ?*



ВЫСКАЗЫВАНИЯ

- Мне равнодушно нельзя оставаться: надо либо плакать, либо смеяться.
○ Николай Островский
-
- Умение тело подчинить духу, низшие эмоции высшим — это умение быть здоровым и счастливым.
○ Сергей Лазарев
- Не стоит ненавидеть врагов. Эмоции мешают думать.
○ Марио Пьюзо
-
- Не сдерживайте эмоции — управляйте отношением. Вы можете давать волю чувствам — сколько угодно — если делаете это осознанно. Можете бояться, злиться, негодовать, ревновать, восторгаться, прыгать от радости и так далее. Оставайтесь собой. Не нужно менять себя. Изменяйте своё отношение.
○ Вадим Зеланд
-
- Все мы состоим из эмоций, все мы ищем эмоции так или иначе. Вопрос только в выборе пути их получения.
○ Айртон Сенна

- *Эмоции – это внутренние переживания человека. Эмоции выражают отношение человека к складывающимся или возможным ситуациям и носят ситуативный характер.*



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ:

- **настроение** (общее стойкое актуальное эмоциональное состояние человека, определяющее его общий тонус и активность);
- **страсть** (сильная, все себе подчиняющая увлеченность человека кем-либо или чем-либо);
- **аффект** (яркое, кратковременное эмоциональное переживание, например, горе при потере близкого человека, гнев при измене, радость при успехе);
- **чувства** (высшие человеческие эмоции, связанные с теми людьми, событиями, предметами, которые для данного человека являются значимыми);
- **стресс** (состояние сильного общего напряжения, возбуждения в трудных, необычных, экстремальных условиях).



ЧТО У РЕБЕНКА ВЫЗЫВАЕТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ?

- Противоречие между сильным желанием и невозможностью удовлетворить его (очень ярко проявляется у маленьких детей).
- Конфликт, заключающийся в повышенных требованиях к ребенку, неуверенному в собственных силах (наблюдается в ситуации, когда родители предъявляют к ребенку завышенные требования в учении, которые ему явно не по силам).
- Противоречивость требований родителей, родителей и педагогов (например, тренер воспитывает дисциплину, требует соблюдение определенного режима спортсменом, родители же тренера в этом не поддерживают), в результате формируется злоба, недоверие, поэтому так важна согласованность действий родителей и педагогов.



- Частые негативные эмоциональные состояния взрослых и отсутствие навыков контроля и саморегуляции с их стороны. В психологии существует такое понятие как заражение, т.е. произвольная передача эмоционального состояния от одного человека другому. Поэтому важно научиться самому и научить ребенка справляться со своими эмоциями.
- Использование приказов, обвинений, угроз, оскорблений вместо доверительной беседы и совместного анализа возникшей ситуации.
- Как справиться с эмоциями, которые бушуют вследствие какой-то ситуации? Будь это волнение перед важным событием или неудача, или, наоборот, когда в случае чрезвычайного успеха положительные эмоции столь сильны, что начинают мешать. Поддержите своего малыша!



СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ РОДИТЕЛЬСКОЙ ЛЮБВИ.

- **Контакт глаз**
- **Физический контакт**
- **Пристальное внимание**
- **Саморегуляция**



ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!

