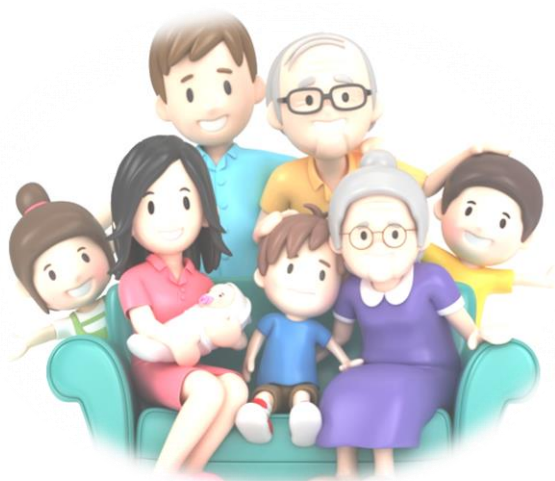


# ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ



*Добрые чувства, эмоциональная культура - это средоточие человечности.*

*В. А. Сухомлинский*

*Не успокаивайтесь, не давайте усыплять себя! Пока молоды, сильны, бодры, не уставайте делать добро.*

*А. П. Чехов*



- Ощущения** – это то, что происходит в теле человека.
- Эмоции** – быстрая субъективная оценка того, что есть сейчас и прогноза на будущее.
- Аффект** – наиболее мощная эмоциональная реакция, сильное кратковременное эмоциональное состояние.
- Стресс** – эмоциональное состояние, которое возникает в ответ на экстремальное воздействие.
- Чувства** – самое серьезное и глубокое проявление нашей эмоциональной сферы.
- Страсть** – крайняя степень проявления чувств.
- Настроение** – сообщает нам об общем состоянии.

## ОСНОВНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ

*Радость*



*Гнев*



*Интерес*



*Удовольствие* *Удивление*



*Горе*



*Страх*



*Вина*



*Стыд*



*Презрение*





*Наш собственный гнев или досада делают нам более вреда, чем то, что заставляет нас гневаться.*

*Дж. Леббок*



## Что нужно знать об аффекте?

### Причины

- ❑ Конфликт, противоречие между желанием и возможностями (ярко проявляется у маленьких детей).
- ❑ Конфликт в повышенных требованиях к ребенку, которые ему не под силу (в учебе, поручениях).

### Последствия

- ❑ Меняются внимание и восприятие (значимо только то, что связано с переживанием).
- ❑ Неразумность поступков (ребенок допускает промахи там, где ранее не допускал).
- ❑ Заканчивается упадком сил (хочет спать, не выполняет то, что требуется в данный момент).
- ❑ Стресс, как следствие.

## Что делать с детским страхом?



**Объясняйте**  
Ребёнок боится обычных вещей: шума лифта, груды одежды, резких звуков? Терпеливо объясните, что откуда берётся, как работает.

**Уделяйте больше внимания**  
Чаще обнимайте, сажайте на колени, берите за руку.

**Не высмеивайте, не ругайте**  
Не стыдите ребёнка за то, что ему страшно, не называйте трусом. Будет хуже, если малыш, чтобы не потерять вашу любовь, будет скрывать, что ему страшно и плохо. Страхи уйдут внутрь.

**Наблюдайте**  
Если ребёнок боится кошек или собак, не заставляйте его сразу их гладить. Пусть сперва понаблюдает издали.

**Нарисуйте страх**  
Пусть ребёнок подробно расскажет, как выглядит его страх, и нарисует: какие у его страшилки голова-руки-ноги, что он ест и т. д. Нечто абстрактно-ужасное всегда страшнее чего-то более конкретного. Когда враг известен в подробностях, он уже не так страшен, с ним легче бороться.

**Рассмешите и пожалейте**  
Смешное не может быть страшным. Попробуйте представить чудовище больным и одиноким. И окажется, что его надо пожалеть, а не бояться.

# Что и где мы чувствуем?

- Хорошо.
- Плохо.
- Ни хорошо, ни плохо, «никак».
- Местами хорошо, местами плохо «не пойми что».



*С чем связаны наши «хорошо, плохо, не пойми что и никак»?*

- С телом (вы напряжены, потому что мышцы застоялись, засиделись).
- Или с некими событиями реальными или воображаемыми (что-то случилось и вы напряглись).

# Что с этим можно сделать?

- Проигнорировать (неудачный выбор).
- Проэмоционировать (можно...изредка).
- Выразить (желательно словами, искренне и просто).
- Пережить (перетерпеть... не всегда получится).
- Прожить (проанализировать и эффективно использовать). Важно!

# Влияние эмоций родителей на состояние и развитие детей



- Дети чутко реагируют на интонацию вашего голоса.
  - При общении важно не только, что вы говорите детям, но и с какой эмоциональной окраской произносится ваша речь.
  - Источником эмоционального отклика могут быть переживания других детей в семье.
  - Общение со взрослым может стать для ребенка источником сильных отрицательных эмоций.
  - Нарекания, окрики в адрес одного ребенка отрицательно влияют на всех присутствующих детей, порождают неприязнь к родителю.
  - Запреты лишают детей индивидуальности (не кричи, не плачь, не разговаривай громко, не смейся и так далее).
  - Положительное воздействие взрослого (ласковый тон, улыбка, сопереживание) вызывает ответную реакцию.
  - Полезно также в семье нежно здороваться, благодарить за еду, помощь в чем-либо.
- ПОМНИТЕ!** Ваши эмоции способны одинаково осчастливить и обидеть ребенка, помочь ему раскрыться, либо сделать неуверенным и виноватым.

# Содействуем эмоциональному развитию детей



- ❑ Эмоции и чувства наиболее интенсивно развиваются в соответствующем возрасту детей виде деятельности.
- ❑ Развитию эмоций и чувств способствует и специально организованная деятельность, например музыкальные занятия.
- ❑ Эмоциональное единство группы детей может проявляться и в процессе выполнения совместных трудовых заданий (уборки участка, игровой комнаты).
- ❑ На развитии чувств сказывается и чтение книг, где герои проявляют разные чувства или совершают поступки.
- ❑ Важна деятельность не только реальная, но и воображаемая, позволяющая эмоционально предвосхитить отдаленные последствия своих поступков.

## Рекомендации на каждый день

- ❑ Уважайте чувства других.
- ❑ Проявите терпимость к чьей-то бурной эмоции.
- ❑ Поощряйте в других желаемое для вас поведение.
- ❑ Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (от конфликтов, грубости, агрессии).
- ❑ Нейтрализуйте желание отомстить, ибо подобная эмоция разрушительна для человека.

## Звуковая гимнастика



*Успехов и хорошего  
настроения!*

- А-а-а** – воздействует благотворно на весь организм.
- Е-е-е** – воздействует на щитовидную железу.
- И-и-и** – воздействует на мозг, глаза, уши, нос.
- О-о-о** – воздействует на сердце, лёгкие.
- У-у-у** – воздействует на органы, расположенные в области живота.
- Я-я-я** – воздействует на работу всего организма.
- М-м-м** – воздействует на работу всего организма.
- Х-х-х** – помогает очищению организма.
- Ха –ха-ха** – помогает повысить настроение.

*Методист отдела охраны прав детства*

*Анжела Валерьевна Борисенко*