

# Эмоции в жизни человека

*"Давайте не забываем, что маленькие эмоции - это большие капитаны нашей жизни, и мы подчиняемся им, часто даже не осознавая этого".*

*Винсент Ван Гог*



80% проблем со здоровьем  
включают эмоциональные  
компоненты



Чувства господствуют над всеми сторонами жизни ребенка, придавая им особую окраску и выразительность



**Взаимоотношения родителей с ребенком,  
их поступки и эмоциональные проявления  
- важнейший источник формирования  
чувств ребенка**





**Эмоциональному воспитанию ребенка нужно уделять внимание не меньше, чем интеллектуальному и нравственному.**

**Здоровые эмоции - это психическое и психосоматическое здоровье, адекватное восприятие мира, перспективы интеллектуального развития, устойчивая нравственная позиция, а также позитивное отношение к жизни и миру.**

# Эмоции и чувства.

Попробуйте заполнить таблицу.

положительные	отрицательные

# Эмоции и чувства.

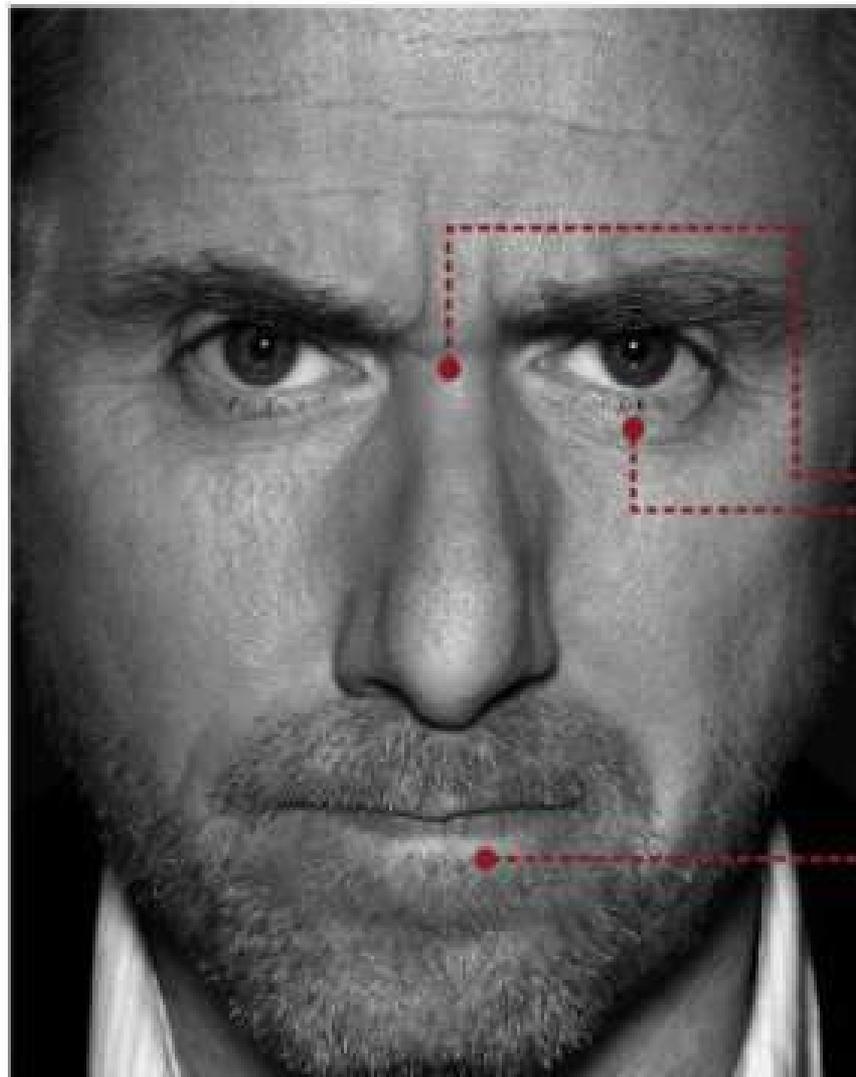
Пример заполнения.

положительные	отрицательные
Удовольствие	Обида
Счастье	Агрессия
Веселье	Злость
Радость	Грусть
Любовь	Робость
Ликование	Усталость
Восторг	Уныние
Гордость	Безразличие
Уверенность	Вина
Доверие	Печаль
Симпатия	Гнев
Восхищение	Страх
Уважение	
Умиление	
Благодарность (признательность)	
Нежность	
Чувство удовлетворённости собою	
Чувство безопасности	
Предвкушение	

# *Упражнение «Узнай эмоцию»*

*Какая это эмоция?*





# Гнев

- ① Брови опущены и сведены вместе
- ② Блеск в глазах
- ③ Рот закрыт, губы сужены











# ОТВЕТЫ:

1. Гнев
2. Страх
3. Обида
4. Радость
5. Удивление
6. Печаль

# Своеобразие эмоций и чувств определяется:

- потребностями (их удовлетворением или неудовлетворением),
- мотивами, стремлениями, намерениями человека,
- особенностями его воли и характера.

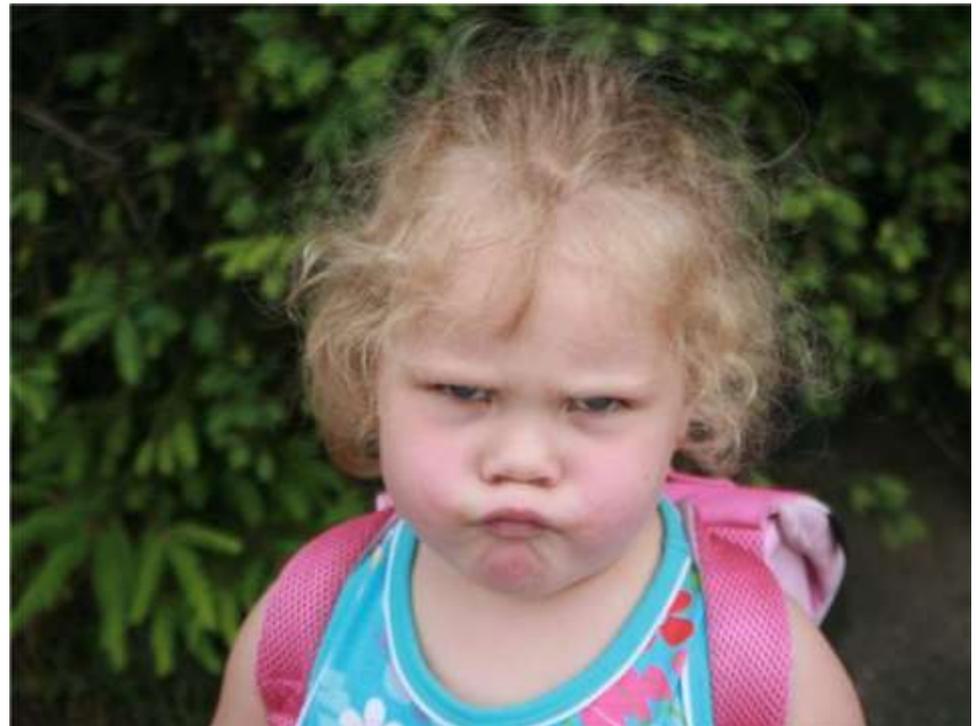
# Влияние эмоций на здоровье

Отрицательные эмоции вызывают более сильные физиологические реакции, чем положительные, и эти реакции носят разрушительный характер.



Положительные эмоции оказывают на нас не только позитивное оздоровительное влияние, но и заряжают энергетикой, необходимой для преодоления различных жизненных проблем и препятствий (наделяют человека жизнестойкостью и оптимизмом).

Подавлять негативные переживания нельзя, когда негативные эмоции не осознаются и подавляются, они управляют нашим поведением





**Нет «запрещенных» и «правильных» чувств, все чувства принадлежат человеку, все важны для него.**

**Положительные переживания** воодушевляют человека в его творческих поисках и смелых дерзаниях.

**Негативные переживания** «говорят» человеку: «Что-то не так..!»



**Нет «запрещенных» и «правильных» чувств. Другое дело, как человек выражает их вовне.**

Существует три варианта выражения чувств:

- **подавление,**
- **агрессивное выражение,**
- **конструктивное выражение (трансформация).**

# Конструктивное выражение эмоций (трансформация)

- Человек говорит о своем чувстве, но не обвиняет,
- Предлагает выход из ситуации, но дает свободу выбора (партнер может предложить свои варианты исправления ситуации, можно совместно выбрать лучший вариант),
- Говорит дружелюбно, не ущемляет личность другого человека.

# Последствия трех способов выражения чувств:

**подавление**



«Можно  
лопнуть» -  
плохо самому

**агрессивное  
выражение**



«Плохо мне -  
пусть всем  
станет плохо»

**конструктивное  
выражение  
(трансформация)**



«Чтобы всем  
стало  
хорошо»



Люди, умеющие выразить свои  
эмоции в общении  
конструктивным  
способом,

- более здоровы  
физически,
- более успешны в делах,
- менее закомплексованы,
- более способны радоваться жизни,
- пользуются большим  
уважением.

В нашей культуре существуют *ценности и установки*, которые вносят *запрет на выражение различных эмоций (гнев, грусть)*.

Запрет на различные эмоции является одним из факторов эмоциональных расстройств.



# Рекомендации родителям

- Уделяйте внимание собственным чувствам.
- Не подавляйте свои эмоции, а конструктивно выражайте их.
- Уважайте переживания своего ребенка и интересуйтесь его потребностями.
- Относитесь с любовью к своему ребенку, принимайте его таким, какой он есть.
- Говорите о своих чувствах ребенку — делиться своими чувствами, значит доверять.
- Поддерживайте ребенка во всех его успехах и начинаниях - он должен чувствовать в вас любовь и опору.
- Используйте в повседневном общении приветливые фразы (Например: «Мне хорошо с тобой». «Я рада тебя видеть». «Хорошо, что ты пришел». «Мне нравится, как ты...» «Я по тебе соскучилась». «Как хорошо, что ты у нас есть». «Ты мой хороший!»)
- Обнимайте ребенка не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день!

# Рекомендуем книги Юлии Борисовны Гиппенрейтер:



**Спасибо за внимание!**

