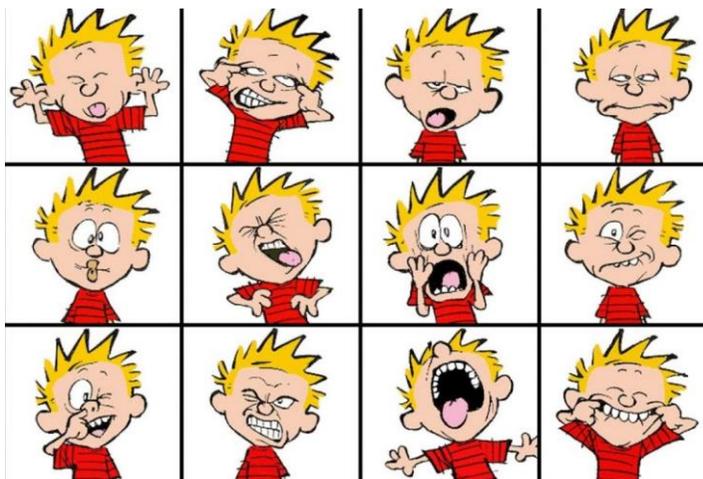


- Глубоко вдохнуть через нос и выдохнуть через рот (и так 10 раз).
- Закрыть глаза и представить что-то хорошее (или любимое: цвет; место где всегда хорошо; игрушку;...).
- Комкать и рвать бумагу.
- Уединиться и дать эмоциям возможность выйти (кричать, бегать).
- Высказаться в кругу тех людей, которые могут понять и поддержать.
- Посидеть в тишине и послушать любимую музыку.
- Найти для себя любимое занятие/рисование и т.д.
- Чаще улыбаться, даже если тебе не хочется.



Департамент социальной
защиты населения
Владимирской области
ГКУСО ВО «Муромский
реабилитационный центр
для детей и подростков
с ограниченными возможностями»
Отделение психолого-педагогической помощи

«Эмоции -
наши друзья
или враги? »



Положительные	Отрицательные
Счастье	Страх
Радость	Трусость
Интерес	Обида
Восхищение	Ненависть
Восторг	Зависть
Любовь	Гнев
Сострадание	Злость



Все эмоции важны и полезны!

Эмоции (от лат. *emovere* – возбуждать, волновать) – особый вид психических процессов или состояний человека, которые проявляются в переживании каких-либо значимых ситуаций, явлений и событий в течение жизни.

Эмоции - отношение человека к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственного переживания.

- Они нам помогают понимать друг друга.
- Делают жизнь ярче и насыщенной.
- Помогают понимать себя и становиться лучше.
- Помогают находить друзей и поддерживать общение.

Эмоции влияют на наши поступки, на наше поведение. Поэтому важно учиться контролировать свои эмоции. Научиться управлять своими эмоциями – это в первую очередь, значит выражать их в такой форме, чтобы было понятно другим людям и не причинять им вреда.

Что происходит с эмоциональным развитием ребенка, когда родители делают акцент только на позитивном мышлении?

Мы, все хотим, чтобы наши дети были счастливы, это понятно и объяснимо. Нам тяжело, когда они расстраиваются, грустят и т.д. И на первый взгляд может показаться, что если мы будем делать акцент на позитивной, «солнечной» стороне жизни, если ребенок научится правильно думать, то он научится и правильно чувствовать, поэтому нужно фокусироваться на позитиве, на положительных чувствах.

Проблема в том, что это так не работает. Мы должны принимать **ВСЕ** детские эмоции для того, чтобы развитие проходило должным образом, чтобы дети были эмоционально здоровы. Ведь если говорить детям: «*Успокойтесь!*» или что они не должны расстраиваться или злиться, то они потеряют также способность чувствовать восторг, радость. Ведь это все части одного целого.

Поэтому мы не должны делить эмоции на положительные и отрицательные. Должно быть место **ВСЕМ** эмоциям, **ВСЕМ**. Детям нужно пространство, нужна свобода, чтобы развиваться, в том числе эмоционально. Ведь это очень интуитивное понимание.

Радость часто приходит после пролитых слез. Невозможно заставить радоваться, когда хочется плакать. Нельзя попасть туда напрямую. А если вы будете давать пространство для злости, недовольства, позволять им быть, то они просто развеются, исчезнут. Но чем больше вы будете с ним бороться, тем больше ребенок будет в них застревать.



Поэтому никаких запретов на эмоции, никаких фраз «*плакать – это стыдно*», «*будешь плакать уйду от тебя*». Не очень приятно осознавать потом взрослому человеку, что он сдерживает слезы, еще хуже терпит боль, потому что боится, что проявление слабости может сделать его беспомощным или одиноким...

Главное правило - Не ломайте детские эмоции, чтобы не навредить развитию маленького человека.