

Положительные и отрицательные эмоции в моей жизни и в жизни моего ребёнка

Пентаграмма С. Гингера Эмоции в жизни человека

- Эмоции – это факт;
- Эмоции сопровождают практически любое проявление активности человека;
- Под влиянием эмоций изменяется деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, желез внутренней и внешней секреции;
- Эмоции служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения (мобилизация либо торможение);
- Эмоции сигнализируют человеку о процессе удовлетворения потребностей;
- Подавление и отрицание эмоций, неспособность справиться с сильными эмоциями может привести к психическим проблемам и даже к телесным заболеваниям;
- В основе проблемного поведения – нарушенная регуляция эмоций.

Регуляция эмоций

Регуляция эмоций – это осознание своих эмоциональных переживаний и их использование для достижения цели и удовлетворения потребности.

- применение знаний о своих эмоциях для решения проблемы, о которой они сигнализируют;
- максимально возможное внешнее выражение, разрядка эмоциональных состояний конструктивными способами (не нарушающими интересы, права и свободы других людей).

Положительные и отрицательные эмоции

- Как человек получает знания о том, что нужно делать, когда переживаешь определённые эмоции?
- С какими эмоциями Вам сложнее всего справиться? Что Вы делаете, когда Вы переживаете эти эмоции?
- Какие эмоции Вам сложнее всего принять в ребёнке?

16.02.2012.
Рижская 34 средняя школа
Елена Любенко (психолог, Dr. Psych.)