

## **Стратегии эмоциональной регуляции: Как помочь себе и ребёнку справиться с негативными эмоциями.**

### **Метафора «эмоционального котла»**

#### **Регуляция эмоций.**

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

- Что за эмоция? О чём она мне сообщает?
- Как я могу эмоцию выразить?
- Что могу сделать для достижения внутреннего равновесия?

#### **Стратегии эмоциональной регуляции**

##### *1. Эмоциональное отреагирование:*

- эмоция осознаётся;
- эмоция выражается;
- проблема, породившая эмоцию, решается и потребность удовлетворяется.

##### **Схема эмоционального отреагирования 1**

Проблема → Неудовл. потребность → Эмоция → Решение проблемы, разрядка  
→ Равновесие

##### **Схема эмоционального отреагирования 2**

Проблема → Неудовл. Потребность → Эмоция → Эмоцион. Разрядка → Решение проблемы

##### *2. Эмоциональная трансформация:*

- ситуации, когда решение проблемы от человека не зависит;
- меняется отношение к проблеме;
- потребность остается неудовлетворенной.

##### *3. Эмоциональное подавление:*

- эмоция не выражается, а вытесняется из сознания в бессознательное;
- подавленные эмоции накапливаются, что угрожает деструктивными формами разрядки (психосоматические заболевания, зависимости, агрессивные аффекты).

## Удовлетворение потребности в разных стратегиях эмоциональной регуляции.

Стратегия эмоциональной регуляции	Что происходит с потребностью?
1. Эмоциональное отреагирование	Потребность удовлетворяется
2. Эмоциональная трансформация	Субъект отказывается от неудовлетворённых потребностей и выбирает новые
3. Эмоциональное подавление	Потребности остаются неудовлетворёнными

### 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?

### Как способствовать саморегуляции эмоций.

1. Развивайте свои способности осознавать и «проживать» свои эмоции.
2. Принимайте негативные эмоции своего ребёнка, не отрицайте, не избегайте его из-за них. Позвольте ребёнку понять и почувствовать, что Вы понимаете эти чувства.
3. Научите ребёнка подходящим приёмам для выражения и проживания сильных эмоций.
4. Организуйте времяпровождение, которое бы доставило положительные эмоции и Вам и ребёнку.

Вспомните приятное, радостное событие, которое Вы пережили вместе с родителями или с одним из родителей.

Почему для Вас это событие было важным?

4. Создавайте в семье среду, в которой эмоции выражаются и проговариваются (необходимость создать понятный рассказ о своей жизни).

Рабочий лист «Эмоциональный климат в моём детстве»

**Как способствовать саморегуляции эмоций (прод.)**

5. Ищите для себя психологическую помощь, если Вас мучает депрессия, страх или злость.

Заботьтесь, чтобы ребёнку не приходилось сталкиваться с этим ежедневно.

6. Научитесь быть рядом, когда ребёнок переживает сильные эмоции.

Спасибо за внимание!

16.02.2012.

Рижская 34 средняя школа

Елена Любенко (психолог, Dr. Psych.)