



**Проект «Родитель плюс»  
реализуется в рамках  
федерального проекта «Современная школа»  
национального проекта «Образование»**

В рамках проекта проводятся бесплатные консультации для родителей, мастер-классы, беседы, семинары.

Группа ВКонтакте: Родитель в теме  
[https://vk.com/roditel\\_v\\_teme](https://vk.com/roditel_v_teme)

Телефон для записи: 8 (939) 813 45 12



**ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ**

# ЭМОЦИИ

"хорошие" и "плохие"



Чигвинцева Валерия Олеговна

# Эмоции – это универсальный язык



Благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга даже без слов. Удивительно, что люди, принадлежащие к разным культурам, способны довольно точно воспринимать и оценивать эмоциональное состояние другого.



- Эмоции влияют на тело, они воздействуют на уровень электрической активности мозга, степень напряжения мышц лица и тела, на функционирование висцерально-эндокринной, кровеносной и дыхательной систем.
- Эмоции влияют на восприятие окружающего мира. Человек, испытывающий радость воспринимает мир сквозь «розовые очки». Испуганный человек видит лишь объект страха, так называемый эффект «суженого зрения».
- Эмоции влияют и на познавательные процессы: память, мышление и воображение.



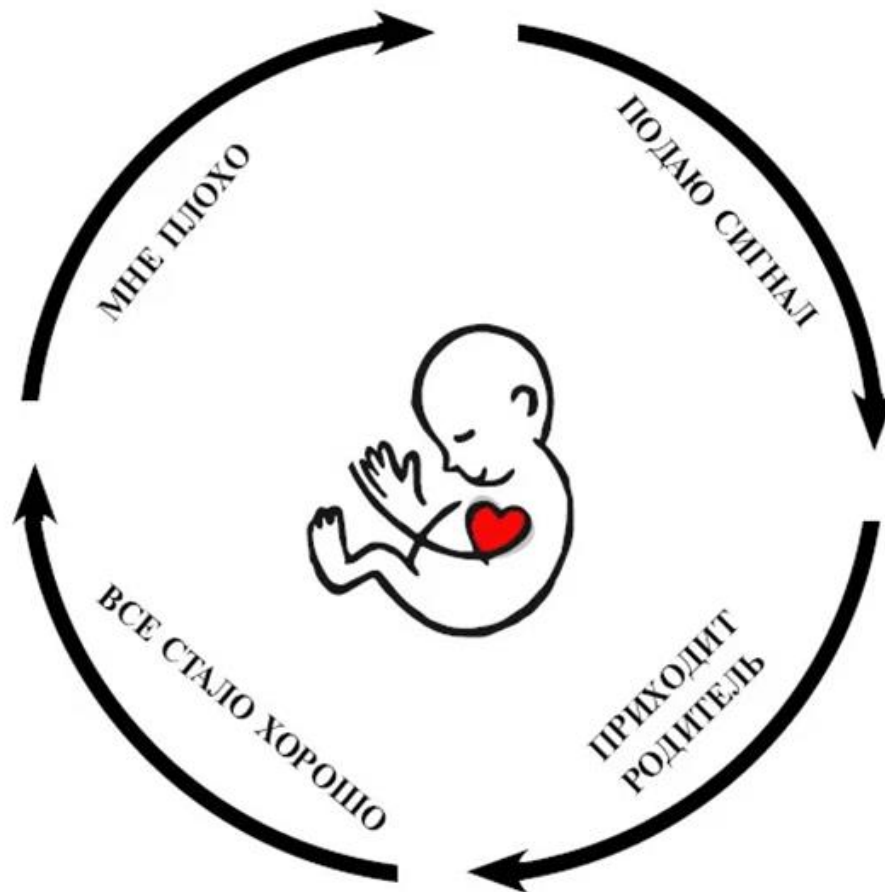
# ТАБЛИЦА ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНСТВО	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУГ	СКОРБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ
ИСТЕРИЯ	ОЦЕПЕНЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕНСТВО
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕШЕННОСТЬ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОДОВАНИЕ	БЕСПОКОЙСТВО	БЕСПОМОЩНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
ОБИДА	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	БЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
УЯЗВЛЕННОСТЬ	ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО	ОТЧУЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯННОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВКУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ЗАВИСТЬ	ВИНА	ПОТЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
НЕПРИЯЗНЬ	СТЫД	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОПЫТСТВО	САМОЦЕННОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	СОМНЕНИЕ	СКУКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	ПРИНЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
	ОПАСЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	НЕТЕРПЕНИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ
	СМУЩЕНИЕ	ЗАГНАННОСТЬ	ВЕРА	СМИРЕНИЕ
	СЛОМЛЕННОСТЬ		ИЗУМЛЕНИЕ	ИСКРЕННОСТЬ
	ПОДВОХ			ДРУЖЕЛЮБИЕ
	НАДМЕННОСТЬ			ДОБРОТА
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ВЗАИМОВЫРУЧКА

## МЫСЛИ (или состояния) ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ

НЕРВозНОСТЬ	РАСКАЯНИЕ	ТУПИК	УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	СОПЕРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ	БЕЗВЫХОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЫЛЁННОСТЬ	СМИРЕНИЕ
ОГОРЧЕНИЕ	НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ	ОТВЕРЖЕННОСТЬ	ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
НЕТЕРПИМОСТЬ	НЕУДОБСТВО	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ	НЕЛОВКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВДОХНОВЕНИЕ
	АПАТИЯ/БЕЗРАЗЛИЧИЕ	БЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОБОДРЕННОСТЬ	ВООДУШЕВЛЕНИЕ
	НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ	

# Эмоции — это врожденный биологический адаптивный механизм



# Развитие эмоций



# Темперамент





# Виды истерик

Истерика  
характера/  
напряжения

Цель:  
разрядить эмоциональное  
напряжение

Что делаем?

Стараемся предотвратить

Истерика -  
манипуляция

Цель:  
управление другими людьми

Что делаем?

Четкое «нет», иначе такое  
поведение закрепится

# Как помочь ребенку в сильной эмоции, в состоянии аффекта

- контейнирование
- крепкие объятия
- быть рядом
- переключить внимание
- оставить одного, но быть в доступе!

ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЯ ЗАВИСИТ ОТ ПОТРЕБНОСТЕЙ И  
ОСОБЕННОСТЕЙ РЕБЕНКА

Когда ребенок успокоился, обговорить произошедшее,  
поддержать, предложить выход

# Обучение



Родитель озвучивает свои эмоции и эмоции ребенка

# Читаем вместе



Всем бывает страшно, бояться могут даже взрослые.  
Не обязательно быть ребёнком,  
чтобы испытывать страх.

Что мне делать, когда я пугаюсь?  
Я могу рассказать кому-нибудь, что я боюсь.



# Читаем вместе



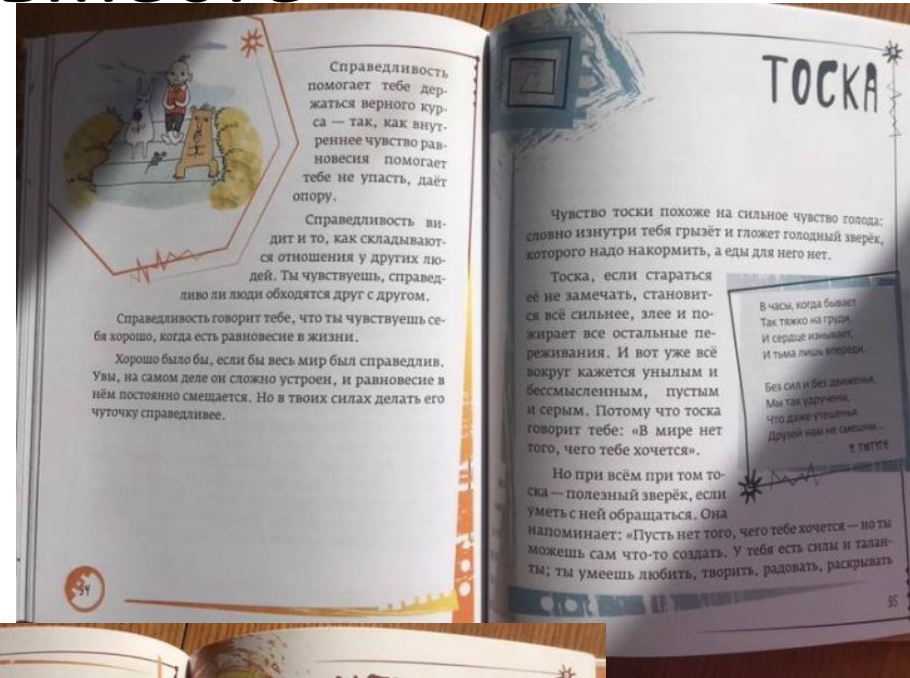
Кто это вышел на крылечко,  
посмотри! 😊  
Это же Даша! 😊  
Ходит кошка вокруг Даши,  
трётся о её ножки  
да хвостиком туда-сюда машет.  
Просит кошка Дашеньку:  
«**Мур-р!** Давай играть, Даша!»  
Улыбнулась Даша кошке,  
погладила её по спинке.  
Ах, как приятно кошке! 😊

😊  
Радостное удивление  
Привлеките внимание ребенка к своему радостно удивленному лицу, а затем укажите рукой на крылечко. Повторите мимолу и жест, побуждая малыша к самостоятельному показу новой героини – девочки на крылечке.

😊  
Радость  
Пусть радость будет немного шумной! Покачайте в ладоши, заурлябайте и даже засмейтесь, словно Даша – ваша с малышом давняя знакомая.

😊  
Удовольствие  
Сложите вместе ладоши, покачайте головой из стороны в сторону и, взвонено, широко улыбнитесь!

# Читаем вместе





# Читаем вместе



