

Консультация для родителей «Все эмоции нужны, все эмоции важны».

Педагог – психолог Гусева Е.Н.

По мнению многих психологов человек рождается с пятью базовыми эмоциями, данными ему при рождении это страх, радость, грусть, гнев, отвращение. Задача взрослых научить правильно переживать эти эмоции ребенка, так как каждые эмоции важны и нужны.

Отвращение психологи советуют корректировать состраданием. Если вызывают отвращение больные люди нужно чаще заботится о больных друзьях. Вызывают отвращение старики – заботьтесь о близких бабушках и дедушках.

Следующая эмоция - это страх. Что мы чувствуем во время страха? Наше тело все сковывает, все мышцы напряжены. Чтоб научить ребенка переживать это состояние, нужно научить малыша расслабляться для этого хорошо подходят упражнения «Ледяная скульптура», «Свеча», «Сбрось усталость». А так же во время страха телу не хватает кислорода по – этому хороши дыхательные упражнения.

Следующая эмоция - это грусть. Нельзя говорить ребенку: «Не плачь, ты же мужчина, ты же сильный», от этих слов напряжение, которое у него внутри не уйдет. Нужно дать выплеснуться горю вместе со слезами. Взрослые люди, в отличие от детей не позволяют себе плакать «на людях», поэтому совет, когда напряжение и печаль уже переполняют, прийти домой, включить самую жалостливую мелодраму и наплакаться от души.

Эмоцию радость мало кто из взрослых умеет переживать правильно. В детстве, когда ребенку радостно (получил подарок), он скачет и кричит, взрослые ему говорят: «Не прыгай, что ты кричишь так громко!», ребенок думает что радоваться это плохо. Поэтому большинство взрослых людей не умеют радоваться, нам не удобно, нам стыдно проявлять эту эмоцию. И крылатое выражение «радуется как ребенок» говорит об искренности чувств. Радость самая долгоживущая эмоция, она живет в человеке примерно 26 минут.

Последняя базовая эмоция – это гнев. Нужно научить ребенка с детства не деструктивному (разрушительному), а конструктивному проявлению этой эмоции. Для этого взрослые в присутствии ребенка должны говорить «Я сейчас такая злая, пойду посуду перемою, грядку перекопаю, снег расчищу!» Таким образом и своим примером взрослый дает ребенку инструкцию, как нужно действовать когда ты злой.

Помимо базовых эмоций, есть еще сложные эмоции, например обида, которая состоит из гнева, печали и ожиданий. При анализе обиды нужно

подумать на что/кого я злюсь и почему. Почему мне грустно и по какому поводу. Чего я ждал/жду от этой ситуации. Анализ этой эмоции поможет разрешить данную ситуацию. Так же можно разобрать эмоцию «вина». Эта эмоция состоит из печали, страха, ожиданий.

В заключении хотелось бы вспомнить притчу: «Когда Бог создавал человека, у него остался маленький кусочек глины. Бог спросил у человека: «Что ты хочешь чтоб я тебе сделал?» Человек ответил: «Сделай мне счастье». Бог ничего не ответил на это, только вложил этот кусочек глины в ладони человеку и ушел». Каждый человек сам может сделать себя как счастливым так и несчастным.