

Как помочь ребенку справиться с ЭМОЦИЯМИ

Анкета для родителей

- Эмоционален ли ваш ребенок?
- В каких случаях ваш ребенок проявляет радость, восторг?
- В каких случаях ваш ребенок проявляет негативные эмоции?
- Как вы помогаете своему ребенку преодолевать негативные эмоции?
- Говорит ли вам ребенок о своих неудачах?



Что такое эмоции?

- Эмоции – это внутренние переживания человека

К эмоциональным состояниям человека относят

Эмоциональные
состояния
человека

Настроение

Страсть

Аффект

Чувства

Стресс

Эмоции могут быть:

Эмоции

Положительные

нас устраивают,
их хочется
сохранить подольше

Отрицательные

мешают,
напрягают,
делают нас уязвимыми


Чаще всего я радуюсь, когда...

- Получаю 5
- Мне делают что-нибудь приятное
- Поздравляют с праздником
- Все хорошо
- Меня хвалят
- Дарят подарки
- Отпускают гулять
- Я в хорошей компании
- Я поем



Чаще всего я смеюсь, когда...

- Меня веселят
- Рассказывают анекдоты
- Хорошее настроение
- Мне хорошо



Чаще всего у меня хорошее настроение, когда...

- Хорошие отметки
- Ко мне не лезет брат
- Со мной отпускают гулять мою подругу
- Мне его никто не портит
- У меня нет проблем
- Я гуляю с друзьями

Чаще всего я плачу, когда...

- Мне больно
- Кто-то умер
- В семье ругаются
- Мне плохо
- Меня наказывают, бьют

Чаще всего я злюсь, когда...

- Получаю 2
- Меня вынуждают что-то сделать
- У меня что-то не получается
- Меня доводят
- Я обижен на кого-то
- Меня разозлят
- Достают вопросами дома
- На меня орут

Чаще всего я обижен, когда...

- Говорят что-нибудь неприятное про меня
- Мне сделали плохо
- Меня отругали
- Не отпускают погулять

Что у ребенка вызывает отрицательные эмоции?

- Противоречие между сильным желанием и невозможностью удовлетворить его (очень ярко проявляется у маленьких детей).
- Конфликт, заключающийся в повышенных требованиях к ребенку, неуверенному в собственных силах (наблюдается в ситуации, когда родители предъявляют к ребенку завышенные требования в учении, которые ему явно не по силам).

Что у ребенка вызывает отрицательные эмоции?

- Противоречивость требований родителей и педагогов (например, тренер воспитывает дисциплину, требует соблюдение определенного режима спортсменом, родители же тренера в этом не поддерживают), в результате формируется злоба, недоверие, поэтому так важна согласованность действий родителей и педагогов.

Что у ребенка вызывает отрицательные эмоции?

- Частые негативные эмоциональные состояния взрослых и отсутствие навыков контроля и саморегуляции с их стороны. В психологии существует такое понятие как заражение, т.е. произвольная передача эмоционального состояния от одного человека другому. Поэтому важно научиться самому и научить ребенка справляться со своими эмоциями.
- Использование приказов, обвинений, угроз, оскорблений вместо доверительной беседы и совместного анализа возникшей ситуации.



Агрессия

1. Условия предотвращения агрессивного поведения

- Требовательность родителей по отношению к себе и своему ребенку
- Требовательность должна быть разумной и доброжелательной

2. Условия предотвращения агрессивного поведения

- Не следует уступать капризам ребенка и делать поблажки без нужды, но и не нужно издеваться над ребенком и необдуманно его наказывать

3. Условия предотвращения агрессивного поведения

- Не создавать ситуации, которые впоследствии становятся поводом для агрессии

Агрессивность ребенка проявляется, если...

- Ребенка бьют
- Над ребенком издеваются
- Над ребенком зло шутят
- Родители заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда
- Родители заведомо лгут

Агрессивность ребенка проявляется, если...

- Родители пьют и устраивают дебоши
- Родители воспитывают ребенка двойной моралью
- Родители нетребовательны и неавторитетны для своего ребенка
- Родители не умеют одинаково любить своих детей

Агрессивность ребенка проявляется, если...

- Родители ребенку не доверяют
- Родители настраивают детей друг против друга
- Родители не общаются со своим ребенком
- Вход в дом закрыт для друзей ребенка

Агрессивность ребенка проявляется, если...

- Родители проявляют по отношению к ребенку мелочную опеку и заботу
- Родители живут своей жизнью, и в этой жизни нет места их ребенку
- Ребенок чувствует, что его не любят

Для предотвращения детской агрессии в своем арсенале родители должны иметь

- Внимание
- Сочувствие
- Сопереживание
- Терпение
- Требовательность
- Честность
- Откровенность
- Открытость
- Обязательность
- Доброту
- Ласку
- Заботу
- Доверие
- Сердечность
- Понимание
- Чувство юмора
- Ответственность
- Такт
- Дружелюбие
- Умение удивляться
- Надежду и любовь



Памятка для родителей

по предупреждению детской
агрессии

Памятка для родителей по предупреждению детской агрессии

- Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия
- Не давайте своему ребенку несбыточных обещаний
- Не ставьте своему ребенку каких бы то ни было условий
- Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребенка
- Не наказывайте своего ребенка за то, что позволяете делать себе
- Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребенку в угоду чему-либо
- Не шантажируйте ребенка своими отношениями друг с другом
- Не бойтесь поделиться с ребенком своими чувствами и слабостями
- Не ставьте свои отношения с ребенком в зависимость от его учебных успехов