

# «Когда эмоции зашкаливают...»

## родительское собрание

Зорина Клара Ивановна

учитель начальных классов

муниципального казенного специального  
(коррекционного) образовательного  
учреждения для обучающихся, воспитанников  
с ограниченными возможностями здоровья  
«Специальная (коррекционная) начальная  
школа – детский сад IV вида № 5 «Хрусталик»  
города Кирова»

## **Когда эмоции зашкаливают.**

Как легко обидеть человека!  
Взял и бросил фразу злее перца.  
А потом порой не хватит века,  
Чтоб вернуть обиженное сердце.

Э. Асадов, 2003

Закипание

Кипение

- 1 зона
  - 2 зона
  - 3 зона
  - 4 зона
- 

Взрыв

Сильное кипение

# Чувства сторон во время конфликта

## Ребенок:

страх, желание защитить себя,  
непонимание, гнев, вина

## Взрослый:

гнев, страх, желание защититься,  
непонимание, вина

## **Когда эмоции зашкаливают...**

1. Вырази свои чувства
2. Возьми тайм - аут.

# Причины негативных реакций

Автоматические реакции (кнопка)

- Усталость
- Плохое самочувствие
- Боязнь потерять авторитет
- Кризисная ситуация (в семье, на работе, на личном уровне)

## **Новые действия:**

- Выражаем свои чувства
- Берем тайм – аут
- Предоставляем выбор
- Заключаем договор
- Учим исправлять последствия своих поступков
- Учим направлять энергию в мирное русло
- Налаживаем телесный контакт