

Родительский клуб
«Школа понимания»

г. Красноярск
Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи № 9»



Освоение техник самообладания и регуляции настроения.

Ведущие:

Буглеева Татьяна Валентиновна, педагог-психолог

Лебедева Анна Юрьевна, педагог-психолог

ЭМОЦИИ – это сложный комплекс изменений, включающих физиологический уровень активации, субъективные переживания, познавательные процессы и поведенческие реакции, возникающие в ответ на лично значимые для человека ситуации.

- Вызываются не только реальными событиями, но и представляемыми (вероятными и вспоминаемыми).
- Возникают в деятельности человека.
- Привязаны к каким-либо определенным ситуациям.

Фоновые ощущения – простейшая форма эмоций (зрительные, слуховые, тактильные и др.). Могут быть комфортными и дискомфортными.

Чувства – высшая стадия **эмоций**, результат их обобщения. Они не зависят от ситуации и могут трансформировать более простые эмоции.

Аффекты – эмоции большой силы, обычно кратковременные. Тормозят все другие психические реакции. Навязывают инстинктивные формы поведения.

Настроение - «результатирующая» наших ощущений, эмоций, чувств.

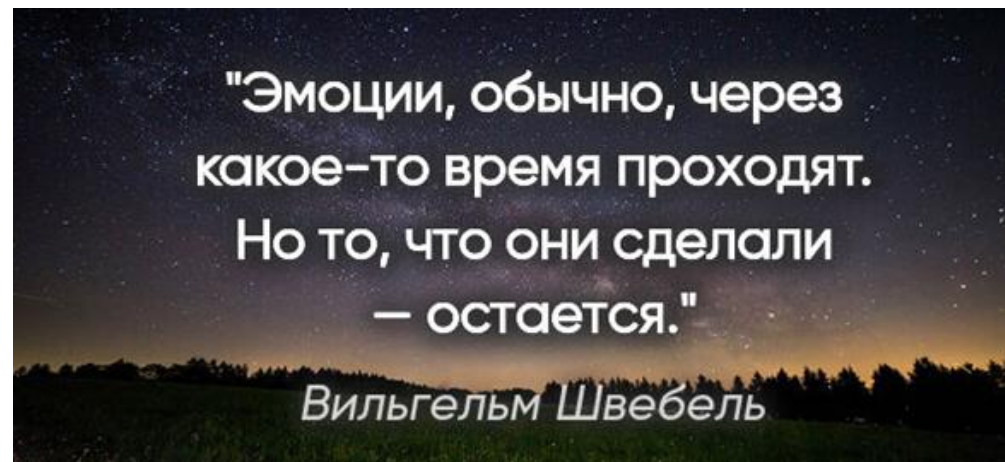
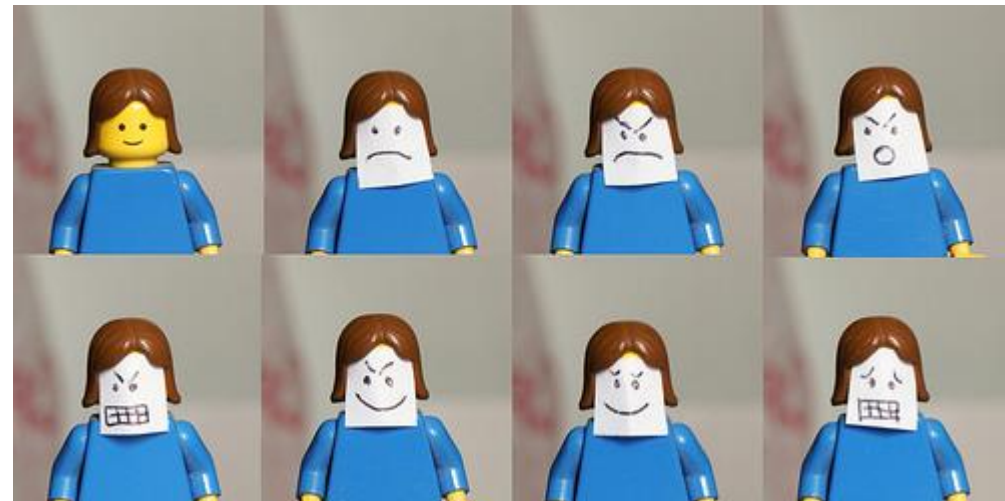
Эмоции

- **положительные** (восторг, радость, восхищение),
- **отрицательные** (грусть, гнев, разочарование)
- **нейтральные** (интерес, любопытство).

По влиянию на деятельность
стенические и **астенические** эмоции (индивидуально)

- Это процесс
- Он динамичен
- Он телесный
- Имеет интенцию

- Мы нуждаемся в **положительных эмоциях**, это нужно для здоровья, уравновешенного состояния психики и долголетия
- Осознание **отрицательных эмоций** дает стимул для борьбы, сигнал, что мы делаем что-то не так.
- Эмоции **нейтральные** должны разбавлять все остальные яркие чувства, дополнять их.
- При общении мы делимся эмоциями.



- способность быть открытым своим эмоциональным проявлениям, как положительным, так и отрицательным;
- способность исследовать причины появления определенных эмоций;
- способность вызывать определенные эмоциональные состояния, продлевать их и выходить из них;

Саморегуляция



Техники эмоциональной саморегуляции

- слова
- мысленные образы
- управление мышечным тонусом и дыханием.





*Противострессовое
дыхание*

An underwater photograph of several dolphins swimming in clear blue water. The dolphins are captured in motion, with their sleek bodies and dorsal fins visible. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of their skin and the clarity of the water. The overall mood is serene and peaceful.

Релаксация



Звуковая гимнастика

Наши контакты:

тел.200-14-24,

сайт <http://dou24.ru/centr9> (вкладка «Родителям» - «Школа понимания»)

Спасибо, что Вы с нами!

