

Дата: 14.01.2021 р.

Тема: «Емоції, їх контроль. Емоційне сприйняття навколишнього»

Доброго дня, шановні батьки! Емоції відіграють важливу роль у житті кожної дитини. Емоції дітей – безпосередні та спонтанні. Емоційна сфера дитини, як підкреслювала український психолог Віра Котирло, є найважливішим ланцюжком зв'язку дошкільника з навколишнім світом, фундаментом ставлення до себе й до інших. Саме емоції й почуття дають дитині змогу осмислити й розрізнити добро і зло, красиве й потворне, оволодіти здатністю регулювати власну поведінку. Щоб керувати своїми емоціями, треба перш за все їх зрозуміти і прийняти. А для дітей це може бути непростим завданням, так як в силу свого віку вони не завжди можуть пояснити словами, що відчують і переживають. Їм складно контролювати свої емоції і почуття. З цим навіть дорослі не завжди справляються, тому одне із завдань батьків – допомогти дитині розвивати емоційну сферу.

1. Для дітей 'Емоції та настрої':

<https://www.youtube.com/watch?v=zrnVBOtLzxw>

2. Емоції та Почуття розвиваюче відео для дітей:

<https://www.youtube.com/watch?v=17rG9EHzcLI>



Щастя, з яким пов'язані любов, радість, умиротворення.
Це наш природний стан, коли ми займаємося чимось.



Страх - наша реакція на різні загрози. З ним пов'язані почуття жаху й занепокоєння (страх перед примарною загрозою), безсилля й безпорадності. У тварин почуття страху може переходити в злість - це свого роду захисна реакція.



Смукот є реакцією на втрату й розчарування. З ним пов'язані почуття горя, пригніченості й самотності. Багато людей захищаються від почуття смутку, висловлюючи при цьому злість.



Злість - реакція на зовнішню або внутрішню загрозу. З нею пов'язані роздратування, фрустрація й лют. Коли людина не помічає почуття злості, вона може спрямовуватися всередину, переходячи в депресію або нечутливість.

