

## ...ЭМОЦИИ...

- **Чувства и эмоции** – это то, без чего не может жить человек, либо жизнь его тускла и пуста. Эмоции питают нас, как топливо, двигают нами и окрашивают жизнь в те или иные краски...
- **Для детей** эмоции – это не просто каприз, это состояние мира, отпечаток на душе, который может **сопровождать ребенка всю жизнь**.
- **К эмоциям и чувства ребенка** нужно относиться внимательно. Они сообщают нам, все ли хорошо у него или есть что-то, на что нужно обратить внимание...пока не поздно.
- **Взрослые** часто подавляют свои чувства (ведь всех учат этому с детства), и как следствие – подавляют чувства детей («Не плачь», «Нельзя кричать и злиться», «Отстань от меня» и т.д.). И к чему же это в конечном итоге приводит? Подумайте.
- **Умея** бережно относиться к чувствам ребенка (и своим тоже), мы сохраним психику и «не убьем» желание жить и быть собой, умение чувствовать вообще.
- **ГНЕВ** – показатель того, что уже давно что-то накипело и вырывается наружу. Не нужно запрещать себе или другим гневаться, **НУЖНО НАУЧИТЬСЯ ГНЕВАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО**...без вреда для всех.
- **РАДОСТЬ** - источник счастья. Умея радоваться от всего сердца, мы открываем в себе канал любви и фонтан сил. Человек, ни разу не испытывавший истинную радость, не найдет в себе сил и смысла справляться с трудностями и стремиться к счастью...

## ...ЭМОЦИИ...

- **Чувства и эмоции** – это то, без чего не может жить человек, либо жизнь его тускла и пуста. Эмоции питают нас, как топливо, двигают нами и окрашивают жизнь в те или иные краски...
- **Для детей** эмоции – это не просто каприз, это состояние мира, отпечаток на душе, который может сопровождать ребенка всю жизнь.
- **К эмоциям и чувства ребенка** нужно относиться внимательно. Они сообщают нам, все ли хорошо у него или есть что-то, на что нужно обратить внимание...пока не поздно.
- **Взрослые** часто подавляют свои чувства (ведь всех учат этому с детства), и как следствие – подавляют чувства детей («Не плачь», «Нельзя кричать и злиться», «Отстань от меня» и т.д.). И к чему же это в конечном итоге приводит? Подумайте.
- **Умея** бережно относиться к чувствам ребенка (и своим тоже), мы сохраним психику и «не убьем» желание жить и быть собой, умение чувствовать вообще.
- **ГНЕВ** – показатель того, что уже давно что-то накипело и вырывается наружу. Не нужно запрещать себе или другим гневаться, **НУЖНО НАУЧИТЬСЯ ГНЕВАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО**...без вреда для всех.
- **РАДОСТЬ** - источник счастья. Умея радоваться от всего сердца, мы открываем в себе канал любви и фонтан сил. Человек, ни разу не испытывавший истинную радость, не найдет в себе сил и смысла справляться с трудностями и стремиться к счастью...

## Что делать с ЭМОЦИЯМИ?

### Есть три способа:

- подавить;
- выразить (словами или действиями);
- трансформировать, то есть превратить их во что-то еще (запустить в творчество, деятельность и др.)

 	Как это выглядит?	Вред от этого способа	Польза от этого способа
<b>ПОДАВЛЕНИЕ</b>	- сдержали молча обиду или злость - не показали ревность, усталость	- накопление внутри, упадок настроения, «вылезание» болячек; никто не знает, а что же вы чувствуете и думаете...	- избежали конфликта, не ухудшили отношения
<b>ВЫРАЖЕНИЕ</b>	- кричали - обнимали - ворчали - хохотали - плакали	- потеря сил, расстройство отношений - нанесли вред другому (возможно, несправедливо)	- другие люди хоть немного поняли, что с вами - сняли напряжение - сблизилась с другими людьми
<b>ТРАНСФОРМАЦИЯ</b>	- спели или нарисовали свои эмоции - детально описали словами - затеяли уборку	- не удовлетворили свое желание «раскрошить всё в порошок» - не сбросили самый «горячий» поток эмоций	- сняли напряжение - сохранили отношения - сделали что-то полезное и красивое
<b>ВЫБОР ЗА ВАМИ!</b>			

## Что делать с ЭМОЦИЯМИ?

### Есть три способа:

- подавить;
- выразить (словами или действиями);
- трансформировать, то есть превратить их во что-то еще (запустить в творчество, деятельность и др.)

 	Как это выглядит?	Вред от этого способа	Польза от этого способа
<b>ПОДАВЛЕНИЕ</b>	- сдержали молча обиду или злость - не показали ревность, усталость	- накопление внутри, упадок настроения, «вылезание» болячек; никто не знает, а что же вы чувствуете и думаете...	- избежали конфликта, не ухудшили отношения
<b>ВЫРАЖЕНИЕ</b>	- кричали - обнимали - ворчали - хохотали - плакали	- потеря сил, расстройство отношений - нанесли вред другому (возможно, несправедливо)	- другие люди хоть немного поняли, что с вами - сняли напряжение - сблизилась с другими людьми
<b>ТРАНСФОРМАЦИЯ</b>	- спели или нарисовали свои эмоции - детально описали словами - затеяли уборку	- не удовлетворили свое желание «раскрошить всё в порошок» - не сбросили самый «горячий» поток эмоций	- сняли напряжение - сохранили отношения - сделали что-то полезное и красивое
<b>ВЫБОР ЗА ВАМИ!</b>			

## ...ЭМОЦИИ...

- **Чувства и эмоции** – это то, без чего не может жить человек, либо жизнь его тускла и пуста. Эмоции питают нас, как топливо, двигают нами и окрашивают жизнь в те или иные краски...
- **Для детей** эмоции – это не просто каприз, это состояние мира, отпечаток на душе, который может **сопровождать ребенка всю жизнь.**
- **К эмоциям и чувства ребенка** нужно относиться внимательно. Они сообщают нам, все ли хорошо у него или есть что-то, на что нужно обратить внимание...пока не поздно.
- **Взрослые** часто подавляют свои чувства (ведь всех учат этому с детства), и как следствие – подавляют чувства детей («Не плачь», «Нельзя кричать и злиться», «Отстань от меня» и т.д.). И к чему же это в конечном итоге приводит? Подумайте.
- **Умея** бережно относиться к чувствам ребенка (и своим тоже), мы сохраним психику и «не убьем» желание жить и быть собой, умение чувствовать вообще.
- **ГНЕВ** – показатель того, что уже давно что-то накипело и вырывается наружу. Не нужно запрещать себе или другим гневаться, **НУЖНО НАУЧИТЬСЯ ГНЕВАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО...** без вреда для всех.
- **РАДОСТЬ** - источник счастья. Умея радоваться от всего сердца, мы открываем в себе канал любви и фонтан сил. Человек, ни разу не испытывавший истинную радость, не найдет в себе сил и смысла справиться с трудностями и стремиться к счастью...

## Что делать с ЭМОЦИЯМИ?

Есть три способа:

- подавить;
- выразить (словами или действиями);
- трансформировать, то есть превратить их во что-то еще (запустить в творчество, деятельность и др.)

 	Как это выглядит?	Вред от этого способа	Польза от этого способа
<b>ПОДАВЛЕНИЕ</b>	- сдержали молча обиду или злость - не показали ревность, усталость	- накопление внутри, упадок настроения, «вылезание» болячек; никто не знает, а что же вы чувствуете и думаете...	- избежали конфликта, не ухудшили отношения
<b>ВЫРАЖЕНИЕ</b>	- кричали - обнимали - ворчали - хохотали - плакали	- потеря сил, расстройство - ухудшение отношений - нанесли вред другому (возможно, несправедливо)	- другие люди хоть немного поняли, что с вами - сняли напряжение - сблизились с другими людьми
<b>ТРАНСФОРМАЦИЯ</b>	- спели или нарисовали свои эмоции - детально описали словами - затеяли уборку	- не удовлетворили свое желание «раскрошить всё в порошок» - не сбросили самый «горячий» поток эмоций	- сняли напряжение - сохранили отношения - сделали что-то полезное и красивое

**ВЫБОР ЗА ВАМИ!**

