

## Эмоции положительные и отрицательные

Упрощённо эмоции можно разделить на две группы: позитивные и негативные.

**Позитивные эмоции** повышают активность, энергию, жизнедеятельность, вызывают подъем, бодрость благодаря усилению работы сердечной системы, повышению темпа и глубины дыхания.

Положительные эмоции—это, например: радость, интерес, энтузиазм, смех, сочувствие, действие, любопытство, удивление

**Негативные эмоции** снижают активность, угнетают жизнедеятельность (эти эмоции могут стимулировать развитие неврозов, разрушать здоровье детей).  
Негативные эмоции:

- ✓ эмоции разрушения - гнев, злоба, агрессия
- ✓ эмоции страдания - боль, страх, обида.

Как, не желая того, родители могут формировать у детей отрицательные эмоции? Родители, которые при детях высказывают свои тревоги, сомнения, чаще всего сами порождают у детей страх за них и непосредственно - страх перед обществом, создают иллюзию неуверенности.

Неуверенные в себе родители могут создать у ребенка впечатления, что они боятся разлуки и нуждаются в его постоянном присутствии. Их подсознательное стремление вечно цепляться за ребенка отбивает у него желание проявлять независимость и настойчивость.

Впечатлительные дети болезненно переживают унижение, оскорбление, обиду, продолжительное время возвращаются мысленно к неприятным событиям, которые вызвали отрицательные эмоции. Они неспособны быстро переключиться на новые цели. Эти дети долго помнят страх, оскорбление, несправедливость.

Беспомощность у таких детей проявляется главным образом во взаимоотношениях с ровесниками:

- ребенок не может защитить себя, дать ответ на агрессивное поведение других детей;
- ребенок находится в конфликте со сверстниками.

### Способы формирования у детей положительных эмоций

#### 1. Признанием и поощрением ребенка:

- выражение доверия, например, поручения какого-нибудь ответственного дела, предоставление определенных свобод;
- устная похвала, публичное признание положительных изменений;
- забота о том, чтобы у ребенка появились определенные успехи.

2. При общении с детьми **не следует** употреблять такие, например, выражения:

- Я тысячу раз говорил тебе, что...
- Сколько раз надо повторять...
- О чем ты только думаешь...
- Неужели тебе трудно запомнить, что...
- Ты становишься...
- Ты такой же, как...
- Отстань, некогда мне...

- Почему Лена (Настя, Вася и т. д.) такая, а ты - нет...

3. При общении с детьми **желательно употребление** следующих выражений:

- Ты у меня самый умный (красивый и т. д.).
- Как хорошо, что у меня есть ты.
- Ты у меня молодец.
- Я тебя очень люблю.
- Как ты хорошо это сделал, научи меня.
- Спасибо тебе, я тебе очень благодарна.
- Если бы не ты, я бы никогда с этим не справился.



**Постарайтесь использовать перечисленные желательные выражения как можно чаще!**

Вопрос для размышления.

- Стимулируете ли вы проявление положительных эмоций? Как вы это делаете?
- Проявляет ли ваш ребёнок отрицательные эмоции? Почему на ваш взгляд они возникают?
- Как вы развиваете положительные эмоции своего ребёнка?