

ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ



ХОТИТЕ НАУЧИТЬСЯ ОТСЛЕЖИВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ?

- Заведите себе красивую тетрадь или блокнот, или можно использовать приложение на Вашем телефоне. В любом случае то, в чем Вы будете записывать свои наблюдения должно так же вызывать эмоции. И можете начать отслеживать свое состояние даже с выбора «помощника».

- Вечером вспомните несколько событий и ситуаций за день, которые вызвали у Вас определенные эмоции (как хорошие, так и негативные). Если есть время и желание, можно вести записи и в течение дня, пока еще эмоции ярко выражены.

- Постарайтесь описать свое физическое состояние. Например, я испугался(лась) выбежавшей из-за угла собаки, вздрогнула и вжала голову в плечи, а ноги стали ватными.

- Старайтесь подробно описать Ваши мысли и чувства. Возможно, не сразу, но Вы сможете различать то, что вы чувствуете от того, что Вы думаете.

(Чувствовать или думать, что чувствуешь – это разные состояния).

Со временем Вы научитесь отслеживать свои эмоции, состояние и ощущения до такой степени, что сможете менять свою реакцию на раздражители.

Вы станете «гибкими» и Ваша жизнь заиграет новыми, яркими красками!

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ

Навык эмоционального интеллекта отвечает за четыре функции: умение распознавать свои эмоции и управлять ими, а также понимать эмоции других людей и выстраивать с ними отношения.

Развивать эмоциональный интеллект нужно примерно с 3-4 лет: ребёнок уже не только проявляет свои эмоции, но и способен их осознавать. Важно не упустить пик развития – период 5-6 лет. Совершенствовать навык контроля эмоций можно всю жизнь.

Дети часто капризничают и обижаются, потому что им не купили мороженое или новую игрушку. Родители помогут справиться со злостью и обидой, если озвучат то, что ребёнок испытывает, отвлекут, объяснят, что неприятное чувство скоро пройдёт. Иногда достаточно просто обнять малыша и сказать: «Я вижу, что ты злишься».



Чаще всего осознание своих эмоций приносит облегчение. Возможность говорить о своих чувствах и поддержка близких делают ситуацию менее драматичной.

Хорошо помогают справиться с эмоциями физические игры и спортивные упражнения.

Эмоция (от лат. *emoveo* – потрясаю, волную) – психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру.

