

# ШПАРГАЛКА

## по эмоциям

ОТ АННЫ НИКОЛАЕВОЙ





## Анна Николаева

- Коуч, сертифицированный по международному стандарту ACSTH ICF
- Педагог с тремя высшими образованиями и стажем 9+ лет
- Автор 15+ образовательных программ по обучению и развитию дошкольников
- Автор блога в ВК для дошкольных педагогов «Надежный взрослый»

## ЗАЧЕМ НАМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ?

Все люди, взрослые и дети, испытывают эмоции. Их нельзя поделить на «хорошие» и «плохие», они все нам для чего-то нужны.



Для чего?

Давайте  
разбираться вместе!

АННА НИКОЛАЕВА

 «Надежный взрослый»

# РАДОСТЬ



БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ

РАДОСТЬ

ВОСТОРГ

## Радость помогает нам:

Наполнить жизнь смыслом. Благодаря ей мы чувствуем душевный подъем и доброту, испытываем энтузиазм и желание улыбаться. Без радости жизнь теряет яркость и наполненность, становится механической и однообразной.

Помогает нам понять куда вкладывать силы, ресурсы и энергию. Где радостно — туда идти, с кем радостно — с тем общаться, что приносит радость — тем и заниматься.



АННА НИКОЛАЕВА

«Надежный взрослый»

# ЗЛОСТЬ



РАЗДРАЖЕНИЕ

ЗЛОСТЬ

ГНЕВ

## Для чего к нам приходит злость?

Сообщает об угрозе. О том, что наши эмоциональные или физические границы нарушены, потерян статус или уважение.

Помогает отстоять себя и свои интересы, противостоять манипуляциям и унижениям. Чтобы показать другому, что с вами так поступать нельзя — надо разозлиться.

Помогает справиться со страхом за счет адреналина и прилива сил. Благодаря злости нам легче пережить стрессовые ситуации, найти выход из положения, которое кажется безвыходным.

Дать энергии для изменений и развития, достижения целей и получения желаний. Злость дает нам уверенность, ощущение того, что мне это по плечу, я могу добиться того, чего так хочу.

АННА НИКОЛАЕВА

«Надежный взрослый»



# ПЕЧАЛЬ



ТОСКА

ПЕЧАЛЬ

ГОРЕ

## Зачем нам печаль?

Печаль приходит, когда мы теряем что-то ценное, не сбываются наши ожидания, что-то или кто-то уходит от нас.

Если злость дает нам энергию, чтобы справиться со сложившейся ситуацией, то задача печали — помочь принять и пережить то, что мы не в силах изменить.



АННА НИКОЛАЕВА

«Надежный взрослый»

# СТРАХ



ОПАСЕНИЕ

СТРАХ

УЖАС

## Почему мы испытываем страх?

Страх — это наш главный защитник, он помогает нам выжить.

Благодаря ему мы останавливаемся перед дорогой, чтобы проверить наличие машин. Обходим стороной темные подворотни поздним вечером. Не оставляем двухлетнего ребёнка одного дома.



АННА НИКОЛАЕВА

«Надежный взрослый»

# ОТВРАЩЕНИЕ



БРЕЗГЛИВОСТЬ

ОТВРАЩЕНИЕ

ОМЕРЗЕНИЕ

## Роль отвращения:

Благодаря брезгливости мы не будем есть просроченную еду, мыть руки и фрукты перед тем как их скушать, держать свое тело в чистоте и опрятности.

А еще отвращение помогает нам отдалиться от ненужного и неприятного. И это касается не только еды. В какой-то степени эта эмоция помогает нам проводить линию между моральным и аморальным.



АННА НИКОЛАЕВА

 «Надежный взрослый»



**Эмоции** - это то, что дано нам от рождения. Их невозможно исключить или «не чувствовать», можно лишь научиться ими осознанно управлять.

Если вы чувствуете, что эта тема вам откликается, то приглашаю вас на курс **«Эмоциональный интеллект. Или как стать надежным взрослым?»**.

#### **Благодаря нему вы:**

- Начнете распознавать эмоции, управлять ими и извлекать из них пользу.
- Освоите экологичные способы выражения эмоций и научите этому детей
- Перестанете бояться сильных детских эмоций
- Освоите принимающий стиль общения, который использует «Надежный взрослый».
- Начнете лучше понимать поведение ребенка и влиять на него
- Овладеете конкретными инструментами по развитию ЭИ детей

**Узнать подробнее о курсе можно тут:**

[https://pro-detcad.ru/em\\_int](https://pro-detcad.ru/em_int)