# Злобин Ю.Д.

# ***Чувства и эмоции, в процессе формирования характера ребёнка***

 1) Родителям воспитывающим ребёнка полезно иметь представление о последовательности и закономерностях развития его эмоциональной сферы.

2) Родителям важно знать теоретические и практические основы установления "эмоционального контакта", современные подходы к изучению условий сохранения психологического здоровья.

3) Родителям полезно уметь оценивать психическое состояние своего ребёнка и практически осуществлять терапевтические процедуры самопомощи.

4) Родителям необходимы практические навыки преодоления хронических состояний нервно-психического перенапряжения, характерных для современного образа жизни.

*Занятия предполагают рассмотрение различных проблем эмоционального развития, в том числе:*

**Возможности самоисследования.**

* Факторы, влияющие на переживание состояния удовлетворенности. Значение дыхания, питания и физической активности.
* Философские принципы самосовершенствования.
* Инструкция для организации самонаблюдения.

**Навыки саморегуляции.**

* Методы модификации состояний сознания: релаксация, медитация, поведенческая терапия, музыкотерапия и др.
* Упорядочивающая роль сознания.
* Влияние индивидуальных особенностей.

**Методы оценки психических состояний.**

* Способы контроля психических состояний.

**Основы психогеруляции .**

**-** Базовые уровниразвития эмоциональной сферы ребёнка.

- Интеграция эмоциональных и интеллектуальных компонентов личности.

* Осознание способов эффективного и неэффективного реагирования.
* Практика общедоступной медитации.
* Анализ поведения с позиции причин и следствий.
* Самогипноз.
* Визуально- моторный контроль и изменение состояний сознания при помощи воображения.
* Восстановительные упражнения при помощи кратковременной активности.

**Психорегуляция, как творческий процесс.**

**-** Возможности улучшения внутреннего контроля.

* Принципы «управления повседневной реальностью».

***Назначение практических упражнений предлагаемых в рамках настоящей программы:***

- Борьба с навязчивыми мыслями негативного или деструктивного характера. Остановка ослабляющих мыслей и эмоций.

- Уменьшение зависимости от психических и физиологических факторов окружающей среды. Обретение способности перераспределять и сохранять собственную энергию.

- Избавление от неразберихи в сознании в ситуации переживания стресса или депрессии. Разрушение автоматизма привычного действия.