

*Причины, формы проявления и  
профилактика  
эмоционального неблагополучия  
у детей и подростков*

# *Эмоциональное мироощущение*



Эмоциональное неблагополучие-  
отрицательное эмоциональное самочувствие

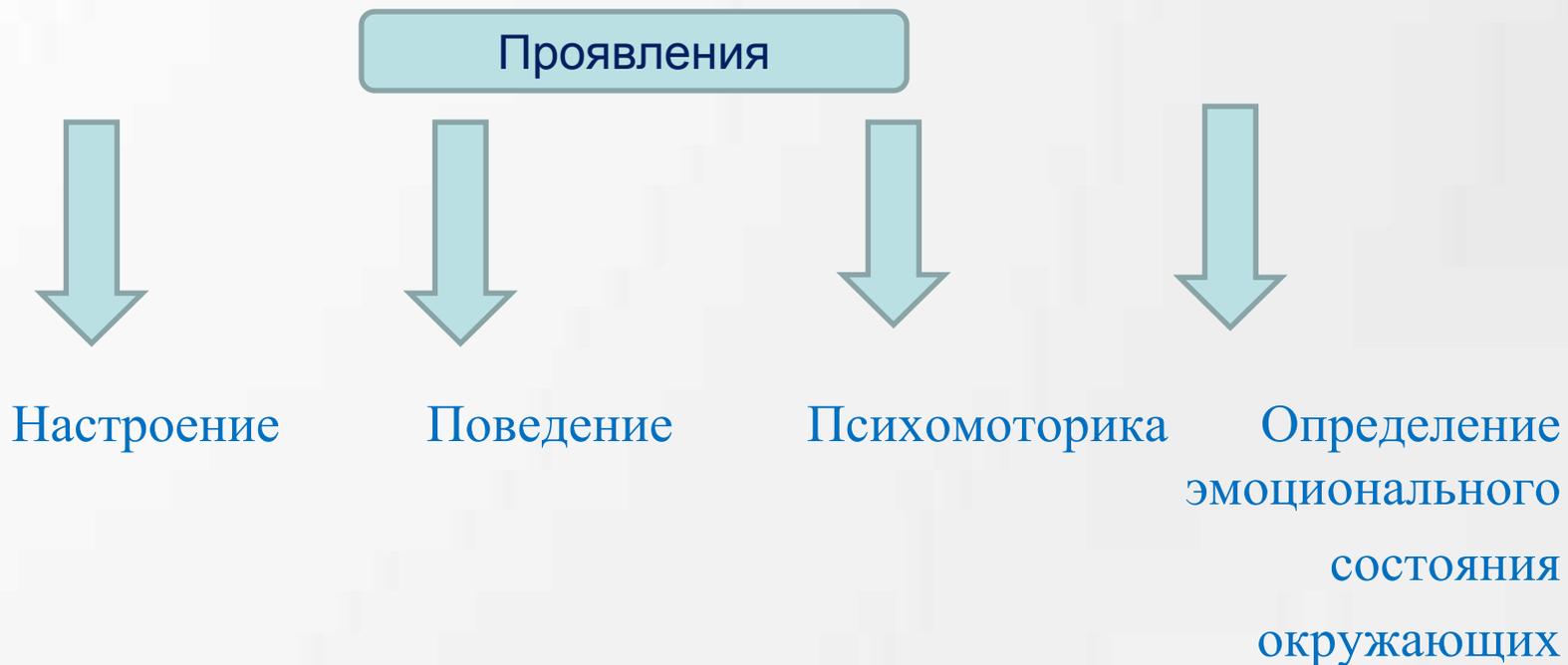
*Эмоциональное неблагополучие*



Взаимоотношения

Внутренний мир

# *Нарушения в эмоциональной сфере*



## *Причины эмоционального неблагополучия*



Конституциональные



Особенности  
взаимодействия

# Причины высокого уровня тревожности:

- ◎ Тип нервной системы
- ◎ От матери к ребенку
- ◎ Чувство незащищенности
- ◎ Неудачи в деятельности
- ◎ Чрезмерная требовательность, критика
- ◎ Неудачи в общении со сверстниками
- ◎ Перегрузки
- ◎ Гиперответственность как черта личности

# Признаки тревожности

- ◎ Излишняя суетливость или апатичность
- ◎ Изменения сна, аппетита
- ◎ Неуверенность в своих силах
- ◎ Вспыльчивость или плаксивость
- ◎ Вредные привычки
- ◎ Ритуалы

# Что делать?

- ◎ Озвучивание чувств и страхов
- ◎ Повышение самооценки
- ◎ Спокойный микроклимат семье
- ◎ Беседы об относительности оценки, правил, отношения ит.д.
- ◎ Физическая разгрузка
- ◎ Витамины, питание
- ◎ Релаксация
- ◎ Дыхательная гимнастика
- ◎ Использование юмора
- ◎ Ребенок должен знать, что есть тыл – **ПОДДЕРЖКА!**

# *Дыхательные упражнения*

- Правила:
- Строго вертикальное или горизонтальное положение
- Глаза закрыты
- Вдох через нос
- Контроль за ритмом
- Типы:
- «Грудное»
- «Брюшное»
- «Глубокое»
- «Мобилизующее»

# Упражнения для расслабления мышц лица

- «Маска удивления»
- «Жмурки» (для глаз)
- «Возмущение» (для носа)
- «Маска поцелуя» (для рта)
- «Маска смеха»
- «Маска недовольства»
- **Проверьте, мышцы лица расслаблены если:**
- Брови свободно разведены
- Лоб разглажен
- Расслаблены мышцы челюстей
- Расслаблены мышцы рта
- Расслаблен язык и крылья носа
- **Задайте себе вопрос:**
- Как выглядит мое лицо?
- Как я сижу?
- Как я дышу?

## ***Упражнения на концентрацию внимания***

- «Концентрация на счете»
- «Концентрация на слове»
- «Сосредоточение на предмете»
- «Сосредоточение на ощущениях»

## ***Упражнения на визуализацию***

- «Вызов образов»( зрительных, слуховых, осязательных, обонятельных и телесных представлений)
- «Убежище»
- «Ресурсная походка»
- «Ресурсный цвет»

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ

## ПСИХИ- ЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

- познавательные
- эмоциональные
- волевые

## ПСИХИ- ЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

- направленность
- темперамент
- характер
- способности

## ПСИХИ- ЧЕСКИЕ ОБРАЗОВА- НИЯ

- знания
- навыки
- умения
- привычки

## ПСИХИ- ЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

- положительные
- отрицательные

# *Факторы психологического благополучия*

- **принятие себя;**
- **позитивные отношения с другими;**
- **независимость;**
- **контроль над обстоятельствами;**
- **наличие цели в жизни;**
- **личностный рост.**