
Эмоциональная саморегуляция в воспитании.

Способность чувствовать себя устойчиво в ситуациях стресса, которые неизбежно происходят в процессе воспитания, можно обобщенно назвать эмоциональной саморегуляцией. Эмоциональная саморегуляция — это способность эмоционально реагировать на жизненные события социально приемлемым образом, сохраняя достаточную гибкость, чтобы допускать спонтанные реакции, но откладывать их в случае необходимости. В этом видео мы рассмотрим, что мешает в этом и что, наоборот, может помочь.

Дата публикации: 23.07.2020

Источник:

<https://xn--80aalacacio3bjd9aon5d3f.xn--p1ai/content/%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%B2-%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8>