***ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ?***

**Эмоции**- это психическое состояние, отражающее отношение человека к себе и происходящего вокруг него.

Спокойное состояние человека психологи сравнивают с пустым кувшином, а сильное волнение, обиду, гнев - с полным или даже переполненным кувшином.



**«КУВШИН» НАШИХ ЭМОЦИЙ**

Г**нев, злоба, агрессия (1 слой «кувшина») - э**ти чувства называют разрушительными, так как они разрушают и самого человека (его психику, здоровье), и его взаимоотношения с другими людьми. Они - постоянные причины конфликтов, порой, материальных разрушений, и даже войн.

**А ТЕПЕРЬ ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОС: ОТЧЕГО ВОЗНИКАЕТ ГНЕВ?**

Психологи отвечают на этот вопрос несколько неожиданно: **гнев - чувство вторичное, и происходит он от переживаний совсем другого рода, таких как боль, страх, обида (2 слой «кувшина») – это страдательные чувства.**

**Успешное общение** - это понимание причин возникновения эмоций второго ряда "кувшина наших эмоций".

**А ОТ ЧЕГО ВОЗНИКАЮТ «СТРАДАТЕЛЬНЫЕ ЧУВСТВА?**

Психологи дают очень определенный ответ; **причина возникновения боли, страха- обиды - в неудовлетворении потребностей.**

Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, когда ему больно, стыдно, страшно, первое, что нужно сделать - дать ему понять, что вы знаете о его переживаниях, СЛЫШИТЕ его. Надо внимательно его выслушать!

**КАК ПРАВИЛЬНО АКТИВНО СЛУШАТЬ РЕБЕНКА?**

 - если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом; присядьте, притяните к себе ребенка, подойдите или придвиньте к нему свой стул. Избегайте общаться с ребенком, находясь в другой комнате. Ваше положение, ваша поза - первые и самые важные сигналы о том, что вы готовы его слушать

- если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать  
ему вопросов, желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.

- полезно повторять, делать паузы, а потом обозначить его чувства.

**РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!**

Чтобы не допускать глубокого разлада ребёнка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку и чувство самоценности.

**КАК МЫ МОЖЕМ ЭТО ДЕЛАТЬ?**

·         Безусловно, принимать ребёнка.

·         Активно слушать его переживания и потребности.

·         Бывать( играть, читать, заниматься) вместе.

·         Не вмешиваться в его занятия, с которым он справляется.

·         Помогать, когда просит.

·         Конструктивно разрешать конфликты.

·         Использовать в повседневном общении

приветливые фразы:

-я рада тебя видеть;

-хорошо, что ты пришёл;

-я по тебе соскучилась;

·         Обнимать ребёнка не менее 8 раз в день