 **Консультация родителей**

**Тема: «Сильные эмоции».**

**Цель**: *Психологическое просвещение и психологическое профилактика родителей в период кризиса посредством интернет=ресурса*

Один из сложных вопросов, с которой сталкиваются родители - это сильные эмоции (и свои собственные, и ребенка).  
⠀  
Детские эмоции могут вводить родителей в состояния гнева, отчаяния, безысходности, жалости, ступора и даже вины.  
⠀  
Здесь важно помнить, что нет плохих или хороших чувств. Все чувства важны одинаково и у каждого - свои функции и задачи.  
⠀  
Многие знают, что подавление, обесценивание и игнорирование детских чувств приводит к негативным последствиям.  
⠀  
Чтобы этого не происходило, очень важно помогать ребенку, обозначать его чувства. Этот навык формируется, когда:

1. Родитель на своем примере обозначает собственные чувства. (Например: "Я так обрадовался (разозлился, волновался и др.), когда" или  
обозначение текущего состояния ("Я сейчас такой... счастливый/злой/обиженный").  
⠀  
2. Вы помогаете выразить ребенку свои чувства, основываясь на том, что видите в нём сами. В этом очень помогает техника "отзеркаливание".  
⠀  
При этом:  
Выражая за ребенка его чувства, всегда начинаете с местоимения "Я".

Далее говорите о том, что вы "видите, слышите, представляете». ⠀  
Когда вы используете данные глаголы, психика ребенка считывает, что:  
- его состояние вам не безразлично;  
- то что происходит с ним- нормально;  
- что выражать свои эмоции при родителе- безопасно.  
⠀  
Например: "Я слышу, что тебе хочется еще посмотреть мультик", "Я понимаю, как обидно, когда .."  
Очень важно использовать эту формулировку, когда у ребенка сильные чувства. Не рекомендую использовать эту технику на все ситуации подряд (за исключением периода, когда вы вырабатываете у себя этот навык), поскольку ребенок может этим пресытиться и тогда техника потеряет свои целебные свойства.  
⠀Задание:  
⠀  
1. Понаблюдайте за своим ребенком и ситуациями, в которых он испытывает сильные чувства. Как вам кажется, про что эти чувства, как их можно обозначить?  
2. Выберите несколько ситуаций и попробуйте по ним написать свой ответ ребенку, используя технику «отзеркаливание».

