 **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».

 