A photograph of a woman with long brown hair smiling warmly at a young girl with blonde hair. The woman is holding the girl, and they appear to be in a close, affectionate relationship. The background is a soft, out-of-focus light color.

Значение эмоций в общении

**Составила педагог - психолог школы
№589 Корнильева М.Г.**

- Мы все абсолютно разные со своей моделью мира, со своим темпераментом, со своим способом реакции на стресс, со своим тембром голоса, темпом речи, установками и системой ценностей.



- Когда мы обижаемся мы думаем – да как же он так может

- А он может, еще как может. Из своей картины мира может и легко



Общение

- Мы понимаем себя только когда общаемся с другими ведь именно в общении нам другие показывают какие мы.
- Общение – это обмен сознанием
- Мы развиваемся в общении.



Как мы общаемся

55% воздействия мы передаем мимикой и пантомимикой: позы, жесты и контакт глазами, **38%** определяется тоном вашего голоса и лишь **7%** - содержанием того, о чем вы говорите.



ЭМОЦИИ

- Эмоция существует всегда
- Эмоции управляемы
- Эмоции всегда показывают нам что какие то наши потребности не удовлетворены
- Дети – существа эмоциональный и поэтому реагируют в основном только на эмоции родителя.
- У ребенка нет анализа он живет эмоциями он в чистом виде, веря вам на слово, все запоминает
- Эмоции накапливаются и запоминаются (наш ум похож на библиотеку, каждое событие и чувство и эмоция, возникающая во время события отправляется в свой отдел – обиды к обидам, страх к страхам, и некоторые отделы библиотеки уже переполнены)
- Когда ребенок не может высказать обиду родителю, пытаюсь сделать это неоднократно- **ребенок застревает в этом чувстве – это становится его базовой эмоцией**



Мы влияем магически на наших детей и для ребенка все что говорит и делает родитель единственно правильное (ой ну что с тебя вырастет)

Физиология эмоций

- Эмоции управляют деятельностью всех систем организма посредством управляющих команд - выброс в кровь гормонов: адреналин, серотонин, норадреналин.

- Наши эмоции, наше умонастроение регулирует наш состав крови,

- Страх «живет» в животе, грусть, тоска – в области груди.

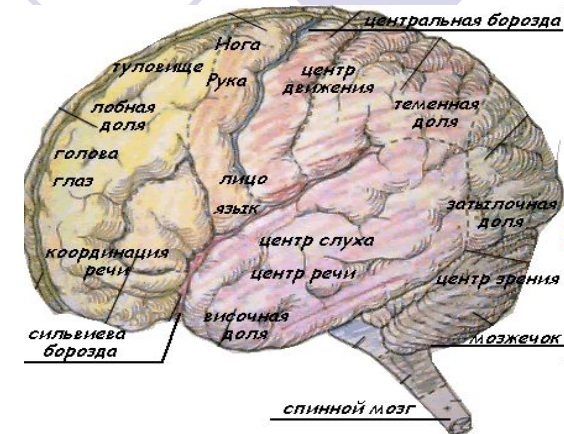
- Испугались – адреналин пошел

- Влюбились – эндогенные морфины, самонаркотизация.

- Завидуете – яд пошел

- Изменяется состав крови: учащается или замедляется сердцебиение, изменяется тонус кровеносных сосудов, повышается или понижается кровяное давление, краснеет или бледнеет кожа.

- Эмоции регулируются лимбической системой: гипоталамус - передневентральное ядро таламуса, поясная извилина - гиппокамп - мамиллярные ядра гипоталамуса.



Первичные и вторичные эмоции

- Вторичные эмоции они всегда производны – гнев, агрессия, раздражение.
- Страдательные - первичные эмоции человеку показать более страшно чем вторичные – страх, чувство неприятия, чувство отвержения.
- Эмоции появляются как следствие неудовлетворенной потребности – быть принятым, быть понятым, быть услышанным (быть любимым)
- Чтобы наладить контакт надо за проявлениями эмоций угадывать неудовлетворенную потребность человека



Эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект – EQ.

Человек становится лидером, только если он умеет общаться. То есть быстро приспосабливаться к окружающим, понимая их и доходчиво и убедительно донося свою позицию, свои мысли. Чтобы понимать других – надо сначала понять себя.

Эмоциональный интеллект формирует мама – объясняя ребенку что он чувствует каждую минуту его жизни. Расспрашивая ребенка о том что с ним происходило в течении дня, что он чувствовал, что он думал, что он делал.



Как мы передаем свои эмоции и отношение к собеседнику

- ❑ Отношение – вещь скрытая, но проявляется в мимике, жестах и тоне голоса.
- ❑ Выражение лица, вдох, поза.



Пирамида эмоций



Вторичные эмоции

Гнев, раздражение, злость, агрессия

Первичные эмоции

Обида, боль, страх

Неудовлетворенные потребности

В понимании, в любви, в уважении, в заботе

Самооценка

Я есть, Я – хороший, Я любимый

Основные эмоции



Страх



Гнев



Печаль



Радость

Страх

- Запрещался страх – гнев
- Родители высмеивают ребенка в момент переживания этих чувств - мальчики не боятся. мальчики не плачут, что ты нюни распустил, как девченка.
- Страх показывать стыдно и чтобы справиться со своим страхом - ребенок кричит гневается.
- Взрослый человек стыдится своей слабости, чтобы скрыть от всех свой страх, свою беспомощность – он кричит, он пугает других.



Печаль

- Печаль запрещали – радость
- Семейные установки - что ты делаешь такое лицо, чего ты губы надула, да разве это беда, вот в наше то время было.
- Ребенок понимает, что пока он улыбается, его принимают, любят, слышат.
- Когда он вырастает, он старательно веселит других изо всех сил, чтобы его приняли, не отвергли, как родители когда - то
- Сценарий «Радуй других» массовик затейник – принудительное поведение (душа компании, а дома депрессии)



Гнев

- Гнев запрещали – страх, (вырастают тихие молчуны, отстраненные. Которые боятся проявить свой гнев)
- Если в детстве подавляют эмоцию гнева ребенок боится проявлять эту эмоцию и демонстрирует любую другую – радость, печаль – любая неадекватная эмоция, любая маска
- Да что ты так кипятишься – это же все ерунда, смешно из – за этого злиться – ребенок давится своим гневом. слезами и начинает натужно радоваться ведь мама же сказала ерунда, значит ерунда, надо забыть и радоваться.



Радость

- Радость запрещали – печаль.
- Семейные установки - смех без причины - признак дурачины, не смейся потом заплачешь. Что ты как маленькая. Не балуйся, будь серьезной.
- Ребенок, чтобы угодить родителям начинает скрывать свою естественную радость, натягивая на лицо маску печали.
- Маска печали остается на всю жизнь
- Пессимисты
- Жизнь таких людей наполнена трудностями лишениями и даже если в их жизнь приходит радость они боятся что скоро придет расплата.



Жизненные позиции общения по Э.Берну

внутренняя платформа человека с которой он привык общаться с другими людьми



**Я -
Окей**

**Ты -
Окей**

**Я -
не
Окей
Ты -
не
Окей**

**Я -
Окей**

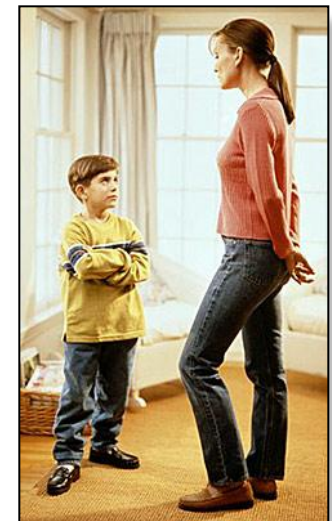
**Ты - не
Окей**

**Я -
не Окей
Ты -
Окей**



3 способа реагирования на негативный контакт из позиции я – Окей, ты – не Окей

- Активная – ребенок активно защищается, нападает, доказывая что он Окей.
- Пассивная – ребенок уходит от контакта внешне или внутренне. (он продолжает вас слушать, но не слышит)
- Мимикрия – ребенок подстраивается под вас (я буду выглядеть таким как ты хочешь – себе на уме – вас он все равно не слушает)

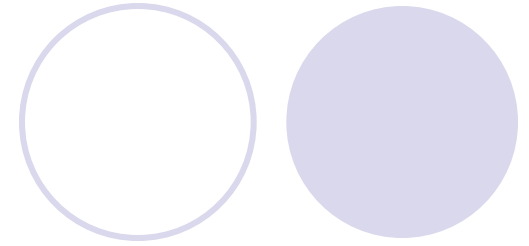


Как мы звучим

- Звуком можно очаровать, напугать, надавить, раздавить
- Своим голосом мы творим атмосферу в доме.
- Создание атмосферы в доме – это ответственность женщины
- Голосом мы привлекаем или отталкиваем от себя окружающих.
- Голосом мы творим свою жизнь
- Самые убедительно звучащие – это те кто чувствует, думает и говорит одно и то же (духовные учителя)
- Чтобы убедить в чем – нибудь другого человека надо самому в это верить.
- А на серьезный, воспитательный разговор с ребенком надо настоятся.
- Сначала вспомните, как сильно вы его любите, даже если сейчас вы на него злитесь, потом проясните для чего вы это говорите
- Очень часто мы произносим воспитательные речи для того чтобы оправдать себя, снять с себя ответственность (я хорошая мать – я тебе это тысячу раз повторяла, теперь ты сам виноват в том, что не понял), пугаем детей чтобы заглушить свой страх от беспомощности (это сейчас ты как у христа за пазухой, вот вырастешь...узнаешь почему фунт лиха, в жизни все не так легко как ты думаешь).
- **Несчастливая мать не способна воспитать счастливого ребенка – начинать всегда надо с себя.**



Как вырастить лидера?



- **Удовлетворяем потребности в защите, понимании, любви, признании.**
- **Формируем самооценку.**
- **Поддерживаем уверенность в своих силах, своей значимости для нас и мира всю нашу жизнь.**



Как надо общаться с детьми

■ Все замечания и поучения надо делать из позиции я – сообщений.

● я – сообщения - берем ответственность на себя, говорим о своих чувствах (я чувствую то - то и то - то , когда ты.... - и мы описываем поведение ребенка, не сгущая краски. Мне хотелось бы, что бы ты... и описываем желаемый результат



ты - сообщения перекладываем ответственность на ребенка обвиняя его и унижая. (Посмотри на себя, на кого ты похож. Вечно ты так. Прекрати так делать.)



До тех пор пока мы с детьми разговариваем в ты сообщениях мы воюем, а не воспитываем. Как только мы начинаем общаться «я – сообщениями» – мы облегчаем себе жизнь, мы позволяем себе высказать свои эмоции и отношение к поступку ребенка, не копим обиды.