

Йога эмоций



Оболочки души



Корень наших эмоций

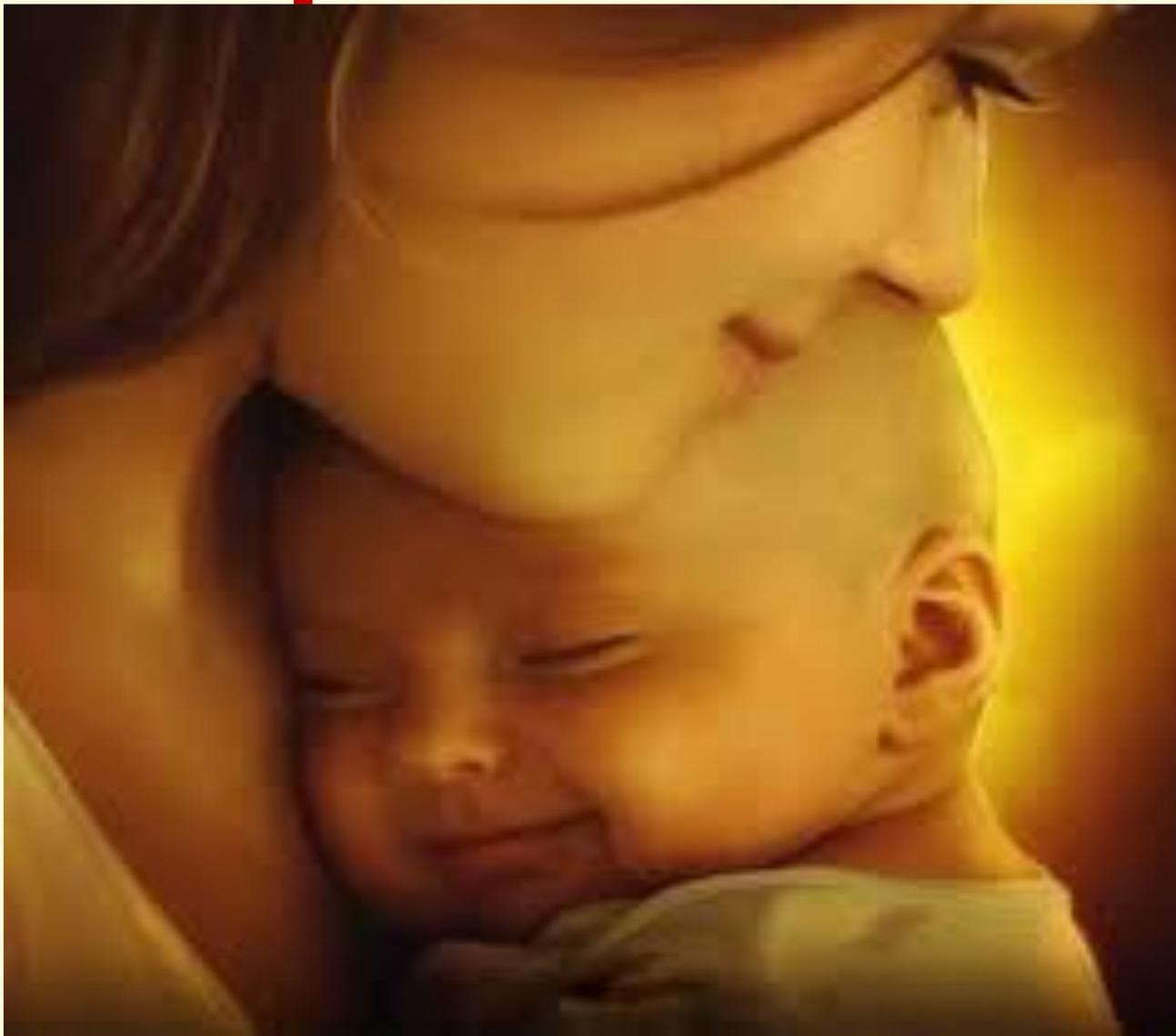
когда потребности ребенка не
удовлетворены

его переполняют желания и эмоции

**ОН НЕ МОЖЕТ
АДЕКВАТНО
ДЕЙСТВОВАТЬ**



Принятие



Свободное выражение ЭМОЦИЙ



Развитие



Общение



Самоутверждение



Свобода



Творчество



Познание мира



Духовный опыт



Потребность радовать родителей



Потребность в том, чтобы
родители были счастливы

Потребности и желания

Потребности
конкретны

Желания безграничны



При неудовлетворении

Потребностей
невозможно счастье

Желаний возникает
гнев



При удовлетворении

Потребностей
приходит
умиротворение



Желания приходит
разочарование



Когда потребности не
удовлетворены,
просиходит их
подмена желаниями

потребность в
друге

→ Желание собаки

потребность в
развитии, общении

→ желание игрушек,
компьютерных
игр, телика

Потребность в
сбалансированной
пище

→ Желание сладкого

Потребность
выразить свои
эмоции  желание насилия

потребность в
любви и принятии  желание
привлечь
внимание

Потребность во
внимании  желание, чтобы
одевали,
кормили

Удовлетворение
желаний не дает
удовлетворения

За навязчивыми желаниями
стоит неудовлетворенная
потребность

Удовлетворение
потребностей снижает
интенсивность и
количество желаний

**Когда потребности и
желания не
удовлетворены,
возникают негативные
ЭМОЦИИ**

Эмоции – как дым от огня



Что делать не надо

- Игнорировать
- Обесценивать
- Отрицать
- Приставать с вопросами
- Давать совет
- Идти на поводу
- Читать мораль
- Поучать
- Отвлекать, веселить



Что делать надо

1. Внимательно выслушать
2. Обозначить чувство ребенка
3. Дать возможность выразить чувство
4. Помочь

Эмоцию не надо слуш

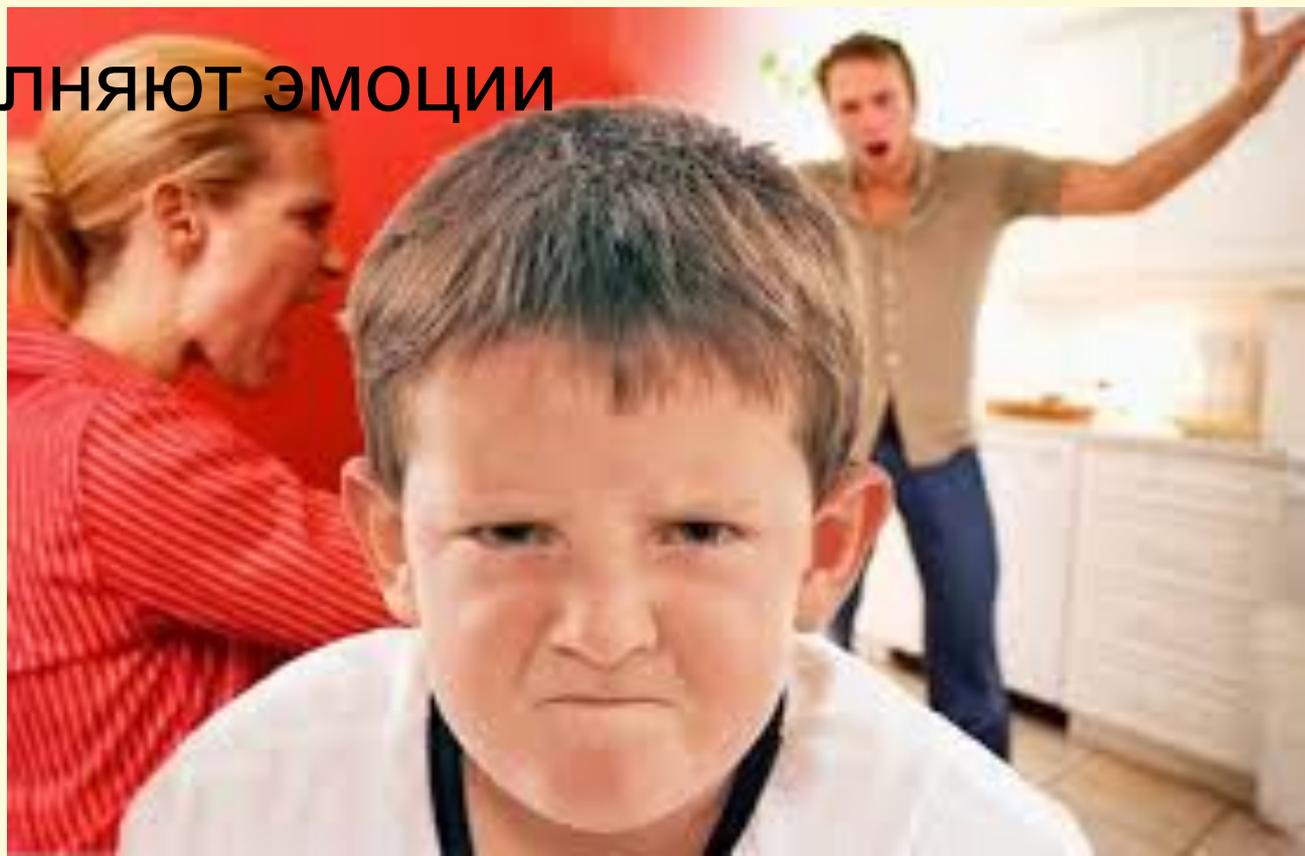
Эмоцию надо выслуш



Нюансы

Не начинайте активно слушать, если

- нет времени
- нет желания
- вас переполняют эмоции



Нюансы

Не пытайтесь использовать активное слушание для коррекции поведения

Не говорите «я тебя понимаю»

Не повторяйте механически то, что сказал собеседник

Искренно попытайтесь понять, что чувствует человек!

Эмоции как мыльные пузыри

Эмоцию надо выдержать

Эмоции не надо верить

Эмоция – не руководство к действию

Эмоция всегда вторична

Надо понять, что за ней стоит



Осознавайте, в каком вы СОСТОЯНИИ



Если вы переполнены



Правила Я-сообщения

Говорите только о своих эмоциях,
используйте слова Я, МНЕ, МОЕ

Никаких обвинений

Воздержитесь от манипуляций

Не навредите! Я-сообщение должно
касаться только вас



Что делать с желаниями?

Осознавать

Уважать

Оставаться их хозяином

