

# 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

