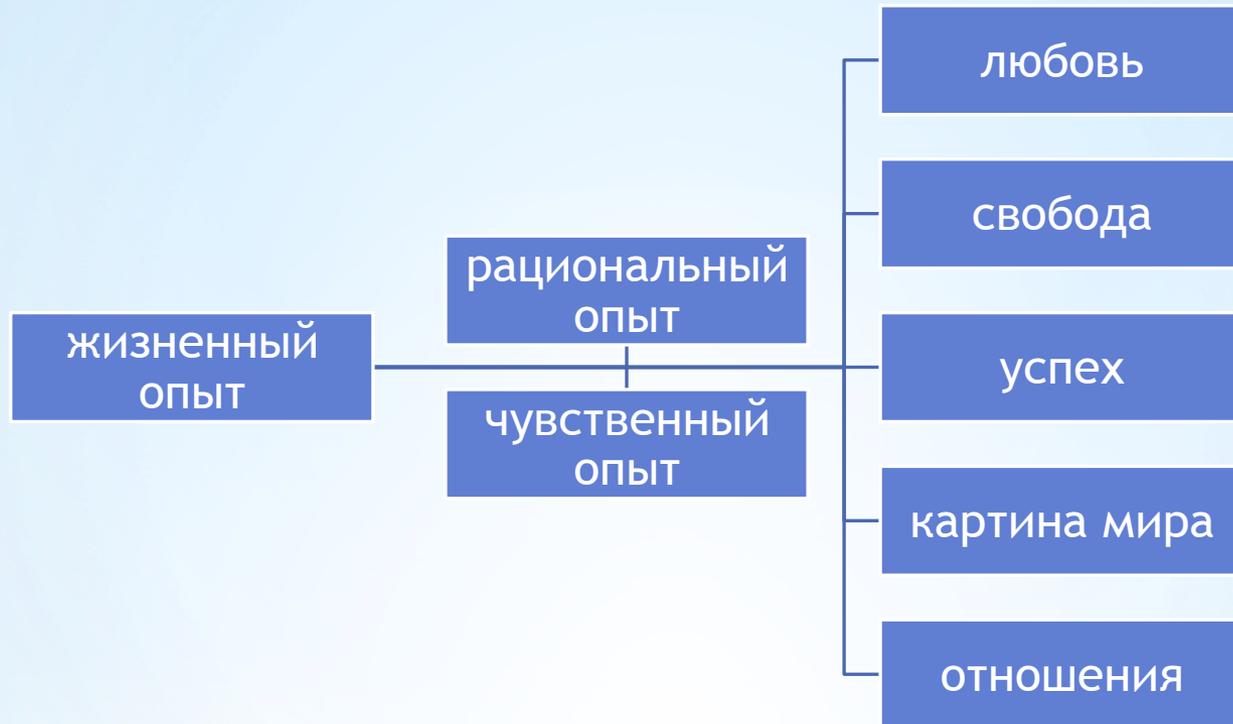


* Чтобы понять - почувствуй!
*Как эмоции управляют
нашим поведением*

Богомягова Оксана Николаевна
кандидат педагогических наук,
доцент,
практический психолог,
психотерапевт

- * Ребенок ведет себя так, как он себя чувствует (В.Сатир)
- * У ребенка свое особое умение видеть, думать и чувствовать; нет ничего глупее, чем пытаться подменить у них это умение нашим (Жан-Жак Руссо).

* Чтобы понять ребенка, надо сначала понять себя



* Разница в жизненном опыте

- * Потребность в самостоятельности и автономии, базовое доверие миру (или зависимое поведение)
- * Сензитивный период для проявления активности и инициативы, трудолюбия (или формирование чувства вины, чувства неполноценности)
- * Становление характера
- * Морально-нравственное развитие
- * Трудности самопознания и самооценки (типичные и частные трудности в поведении)
- * Становление эмоциональных компетенций
- * Интеллектуализация аффекта (эмоции становятся умными)
- * Обобщение переживаний, логика чувств
- * Высшие чувства
- * Регуляция собственных эмоций

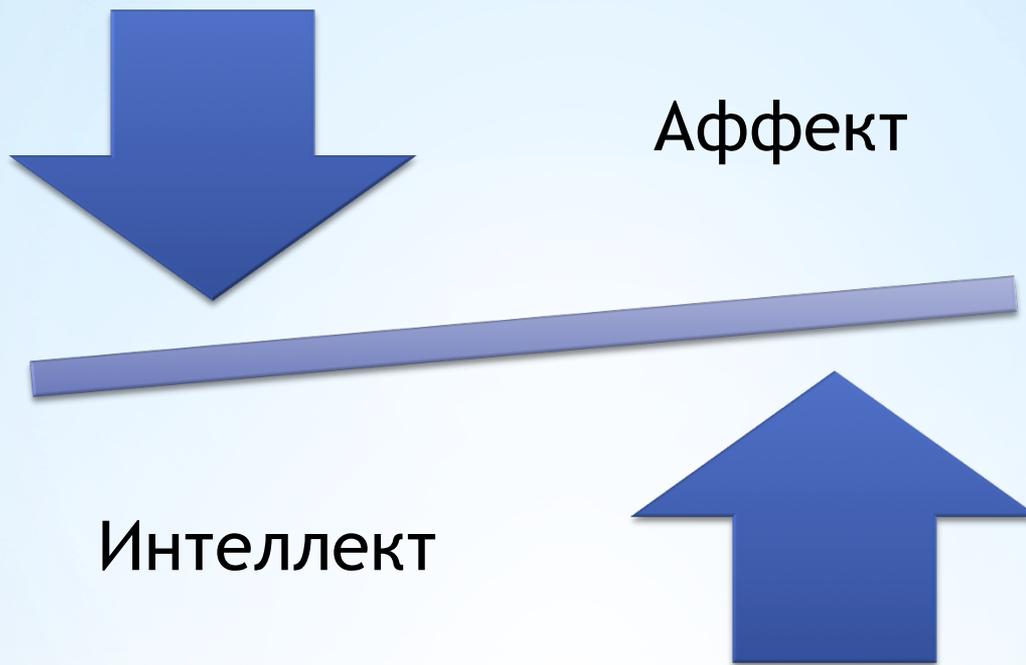
* Эмоции ребенка

- * Живость и неустойчивость эмоций - частая смена настроения
- * Интерес к себе, к собственной психической жизни и к качествам своей личности рождает потребность сравнить себя с другими, оценить себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях
- * Критичность к себе, другим и традиционным ценностям
- * У подростков появляются чувства необратимости времени, обесценивания жизни.
- * Низкий порог сопротивляемости стрессу
- * Сарказм и обесценивание
- * страх одиночества

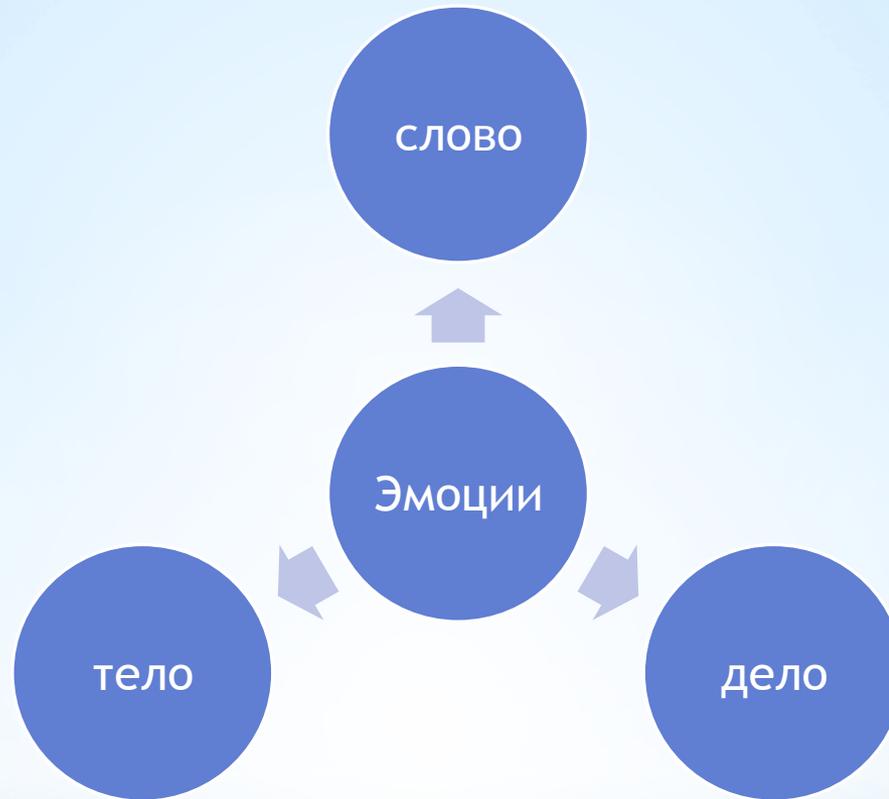
* Эмоции подростка

- * Способность отдаваться переживаниям, рожденным новыми, прежде не испытанными впечатлениями
- * Чувство одиночества
- * Чувство неповторимости, уникальности, индивидуальности
- * Новое чувство времени
- * Мироззренческие чувства
- * Формирование основ эмоциональной культуры
- * Самоуважение

* ЭМОЦИИ ЮНОШИ



* Закон аффекта и
ИНТЕЛЛЕКТА



* Трансляция эмоций

- * Прямые послания
- * Вчувствование
- * Перефраз/ дублирование
- * Эмпатическое слушание
- * Я-сообщение
- * Конструктивный диалог

* Вербальный контакт

- * «Зеркало» эмоций
- * Интимные - личные - социальные границы
- * Жесты, мимика, поза
- * Контакт глаз
- * Территориальные барьеры
- * Самопредъявление

* Невербальный контакт

- * Как чувственный опыт
- * Как потребность детства
- * Как способ справиться с аффектом
- * Как вариант трансляции эмоций
- * Как профилактика суицида
- * Как возможность диалога
- * Как способ защиты

* Телесный контакт

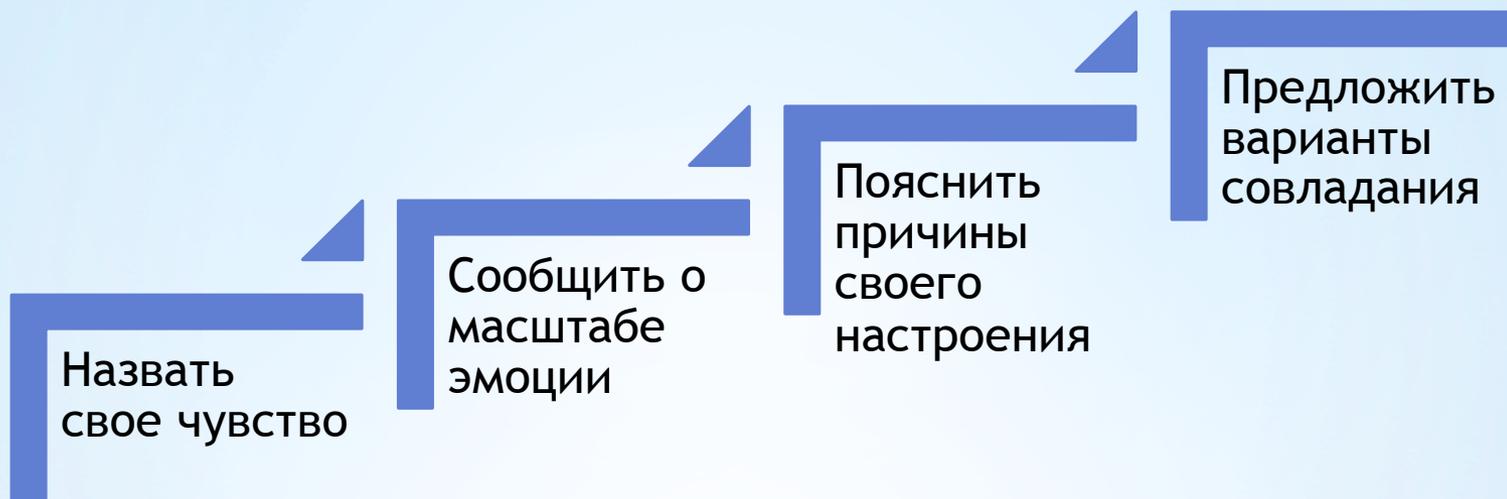
Поведение	Потребность
Побег из дома	Почувствовать нужность Выразить гнев Быть любимым и защищенным
Ложь	Избежать страха наказания. Самозащита Боязнь быть отвергнутым Ревность/Соперничество Потребность во внимании и одобрении
Все время ноет	Скрытая просьба о чем-нибудь; Устойчивая позиция родителя Узнать/понять источник своего беспокойства Потребность во внимании Защита против страха
Воровство	Не удовлетворены какие-то важные потребности Принятие (вместо отвращения) Уверенность в потенциале Защита от тревоги и неопределенности
Уход от деятельности	Избежать чувства вины, чувства неполноценности
Агрессия	Скрыть свою беспомощность
Телесные реакции	Выразить тревогу, страх. Избавиться от них.
Деструктивное поведение	Выражение сложных чувств

- * Не ждите резких перемен
- * Замечайте мелочи
- * Бескомпромиссность нравственных требований
- * Не бойтесь приласкать
- * Принцип опережения
- * «Зеркало» эмоций
- * Программа «код злости»
- * Начните с уверенности
- * Избегайте нервозности
- * Следите за своей интонацией
- * Познакомьтесь с собой

* Встреча с эмоциями

- * Чувства: твои - мои - наши
- * Проявление чувств через фантазию
- * Слушайте на слова, а чувства (вчувствование)
- * В отношении одного человека/события могут возникать разные (порой противоречивые) чувства
- * Знать, ЧТО ты чувствуешь, гораздо важнее, чем знать ПОЧЕМУ ты испытываешь это чувство
- * Родительская любовь дает поддержку пережить радость и печаль, удовлетворенность и разочарование, гордость и стыд.

* Встреча с чувствами



* На пути к комфорту

- * Подъем и спад эмоций - это естественно
- * Негативные эмоции - это нормально
- * Собственные чувства - это закономерно
- * Подавленные эмоции - это деструктивно
- * Конфликт - это обновление
- * Отрицание чувств - не значит их отсутствие
- * Сарказм - это не юмор, а преграда
- * Баланс между рациональным и эмоциональным - это ежедневная задача
- * Эмоциональное выгорание - это неизбежно
- * Эмоциональный ресурс - это саморазвитие

1. Любить себя
2. Интерпретировать поведение
3. Общаться с помощью слов
4. Понимать различия между мыслями и действиями
5. Интересоваться и задавать вопросы
6. Понимать, что на сложные вопросы нет простых ответов
7. Не бояться неудач
8. Доверять
9. Думать и чувствовать самому
10. Уметь обратиться за помощью

*** 10 самых важных вещей,
которым стоит научиться**

* Спасибо за внимание

* Богомягкова Оксана Николаевна
кандидат педагогических наук
доцент института психологии ПГГПУ
практический психолог, психотерапевт

<http://bogomyagkova.ru>