

Эмоции – всегда непростая и неоднозначная тема. Невозможно на щелчок пальцев стать эмоциональным, чувствовать эмоции, выразить их заметно и понятно для окружающих. Часто этому тоже нужно учиться и оптимизировать под себя. Но однозначно от нас, родителей, зависит не только эмоциональное состояние детей, но и проявления ими эмоций.

Сегодня предлагаем упражнение для мам и пап. Сделаем небольшую инвентаризацию своих эмоциональных состояний и ресурсов. А поможет нам отличная техника – незаконченные предложения.

На отдельном листе допишите предложения. Первое, что вспоминается, что приходит на ум. Если не складывается с окончанием предложения («Ничего не приходит в голову», «Не было разочарований» и т.п.), ничего не пишете.

▫ Я думал (-а), что заплачу, когда...

▫ Я хотел (-а) закричать от счастья, когда...

▫ Я чувствовал (-а) гордость, когда...

▫ Я был (-а) разочарован (-а)...

▫ Меня приятно удивило...

▫ Мое сердце начало сильно биться от страха, когда...

▫ Я злился (-лась), когда...

▫ Я обрадовался (-лась), когда...

▫ Мне было одиноко, когда...

▫ Я заинтересовался (-лась)...

▫ Чувство, которым мне тяжелее всего поделиться с другими, это...

▫ Чувство, на которое был запрет в моей семье...

▫ Чувство, которым мне легче всего поделиться, это...

После перечитайте предложения. Легко ли было их завершить? Какие из них вызвали наибольшие трудности? Где было легко? Какой период жизни охватывают ваши воспоминания? Как сегодня в вашей семье обстоит дело с проявлением эмоций? К детям, к другу другу, к своим близким?

Если мы, взрослые, не помним, как радовались и от чего в последний раз, когда огорчались, так сильно, что хотелось рыдать, были счастливы, злились и т.д., то и детям зачастую нам сложно транслировать свои эмоции и чувства. Такой список предложений можно прописывать каждую неделю. Это хорошая тренировка понять себя и почувствовать свои эмоции.

Всем эмоций!

