**Тема: «Эмоциональный интеллект. Разрешите детям плакать»**

**3 мозга человека, или что мешает спокойно жить?**



**Наш мозг состоит из 3 частей. Они вложены одна в другую, как матрешки. Первая, самая маленькая - это рептильный (телесный) мозг, доставшийся нам еще от рептилий. Вторая матрешка, побольше - эмоциональный или лимбический мозг. И третья - аналитический мозг или кора больших полушарий (неокортекс). Каждая «матрешка» выполняет свои функции.**

1- Рептильный мозг. Наши ДЕЙСТВИЯ. Самый древний, самый быстрый. Реагирует только на сиюминутную ситуацию.
Главная функция - защитить тело, обеспечить выживание и безопасность. Он всегда на страже и его реакции мгновенны. Алгоритм достаточно примитивен: «бежать - сражаться - замереть».
Рептильный мозг отвечает за инстинкт размножения, агрессию, защиту своей территории, следование шаблонам, борьбу за власть.Здесь нет эмоций, он хладнокровен и безразличен. Его задача - выжить любой ценой.

2- Лимбический мозг (эмоциональный). Наши ЭМОЦИИ. Лимбическая "матрешка" надета на древний мозг и встречается у всех млекопитающих.
Умеет отличать настоящее от прошлого. Этот мозг отвечает за наши чувства и эмоции. Это некая кнопка, которая запускает рептильный мозг в зависимости от тех эмоций, которые мы испытываем в данный момент, заставляя действовать определенным образом. Если появилась злость, она расценивается как опасность и рептильный мозг включает режим «сражаться». Если появился страх - включается «бежать» или «замереть». И неважно какой это страх, реальный (машина из-за угла) или мнимый (страх публичных выступлений). В любом случае включается один и тот же механизм.
Эмоциональный мозг очень любит комфорт и рутину, автоматические действия, позволяющие жить привычной жизнью. Это именно он сопротивляется выходу из Зоны Комфорта, стараясь сохранить безопасность и гомеостаз. Любые наши попытки изменить устоявшийся образ жизни, пусть неинтересный, пусть скучный - стресс для эмоционального мозга.

3- Аналитический мозг (Неокортекс). Наши МЫСЛИ. Это наше сознание и единственная часть головного мозга, процессы которой мы можем достаточно легко отслеживать. Неокортекс отвечает за наши мысли, оценочные суждения, убеждения, анализ происходящего, умеет разделить прошлое, настоящее и будущее. Именно здесь формируются навязчивые мысли, «каша в голове», частая критика в свой адрес.
Благодаря Аналитическому мозгу человек осознает прошлое, настоящее и будущее. И как раз мысли о будущем вызывают у нас столько беспокойства и озабоченности.

Безусловно, наши мысли влияют на эмоции и наоборот, от чего напрямую зависит наше поведение и реакции на окружающую нас действительность.
Как только наступает осознанная синхронизация мыслей - эмоций - инстинктов, мы становимся гармоничны, появляется ресурсное состояние, ощущение сбалансированности.

**ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА?**
 «То, что радует человека, что его интересует, повергает в уныние, волнует, что представляется ему смешным, более всего характеризует его сущность, его характер, его индивидуальность.» Ф. Крюгер

К. Д. УШИНСКИЙ ПОДЧЕРКИВАЛ: «Ничто — ни слова, ни мысли, ни даже поступки наши не выражают так ясно и верно нас самих и наши отношения к миру, как наши чувствования... В мыслях наших мы можем сами себя обманывать, но чувствования наши скажут нам, что мы такое: не то, чем бы мы хотели быть, но то, что мы такое на самом деле.»

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА**

ЭМОЦИИ

 ЧУВСТВА

 ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ

**ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ** – ЭТО СОВОКУПНОСТЬ СВОЙСТВ ЧЕЛОВЕКА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ СОДЕРЖАНИЕ, КАЧЕСТВО И ДИНАМИКУ ЕГО ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ.

СТРУКТУРА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ

1. Эмоциональная возбудимость
2. Сила эмоции
3. Эмоциональная устойчивость
4. Эмоциональная лабильность
5. Общая эмоциональная направленность личности

(упражнение колесо баланса жзни)



ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

Способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач

В древние времена, ещё до формирования разума, эмоциональный интеллект был ключевым для выживания, проявлялся в способности адаптироваться в окружающей среде и находить общий язык с сородичами.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Я | Другие |
| Понимать в моменте | Понимать свои эмоции и их причины | Понимать чужие эмоции и их причины |
| Предсказывать | Предсказывать свою эмоциональную реакцию | Предсказывать чужую эмоциональную реакцию |
| Контролировать | Менять своё поведение и эмоциональную реакцию | Менять чужую эмоциональную реакцию |

Базовые эмоции

* Гнев (злость, агрессия, ярость, возмущение, негодование, раздражение)
* Радость (веселье, торжество, ликование, удовольствие)
* Страх (ужас, тревога, паника, беспокойство, волнение)
* Интерес (любопытство, увлечение, страсть, внимание)
* Печаль (грусть, тоска, скорбь, горе, уныние, сожаление, жалость)
* Отвращение (брезгливость, антипатия, ненависть)

+ ОЖИДАНИЕ

ОБИДА – поведение других не соответствует нашим ожиданиям.

ВИНА – собственное поведение не соответствует ожиданиям других и собственному представлению.

СТЫД – представление о себе не соответствует своим ожиданиям.

РАЗОЧАРОВАНИЕ – случившееся не соответствует ожидаемому.



В КАЖДЫЙ МОМЕНТ ВРЕМЕНИ:

Делаю

Думаю

Чувствую (тело,эмоции)

КАК?

1. Начинаем с себя
2. Понимаем, что эмоции, это нормально
3. Я (мой ребенок, любой человек) имеет право на любую эмоцию
4. Обозначаем эти эмоции
5. Проговариваем возможные причины этих эмоций
6. Помогаем (если это ребенок) на эти эмоции отреагировать

|  |  |
| --- | --- |
| Я | Другие |
| * Понимать свои эмоции и их причины
* Предсказывать свою эмоциональную реакцию
* Менять своё поведение и эмоциональную реакцию
 | * Понимать чужие эмоции и их причины
* Предсказывать чужую эмоциональную реакцию
* Менять чужую эмоциональную реакцию
 |

ПОНИМАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ

* Что ты сейчас чувствуешь?
* Как ты это чувствуешь?
* На что это похоже?
* Давай мы это нарисуем/слепим (неважно, ребенок или взрослый)
* Когда ты чувствовал что-то похожее?

ПОНИМАТЬ ЧУЖИЕ ЭМОЦИИ И ИХ ПРИЧИНЫ

* Что он сейчас чувствует?
* Как ты это понял? (Прочитал по лицу, прочитал по телу, встал на его место)

ПРЕДСКАЗЫВАТЬ СВОЮ/ЧУЖУЮ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ РЕАКЦИЮ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В прошлом | Сейчас и обычно | В будущем |
| « И тогда я почувствовал | «Я чувствую, ..когда…» | «Если это случится, наверное, я..» |

Ставить себя на место другого

МЕНЯТЬ СВОЁ ПОВЕДЕНИЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ РЕАКЦИЮ

Мысли Эмоции Тело (все взаимосвязано)

МЕНЯТЬ ЧУЖУЮ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ РЕАКЦИЮ

1.Разбор примеров из мультфильмов, книг

2.Сюжетно-ролевые игры. «Мишка плачет. Пожалей Мишку»

3. Введение правил: «Ушибся – Подуть. Плачет - погладить»

**Эффективное родительство**

**«Если матерям велят делать то, или другое, или третье, быстро возникает неразбериха, и (что самое важное) они теряют свою способность действовать почти, не размышляя - без долгих выяснений, что точно правильно и что неправильно. Им слишком легко почувствовать себя некомпетентными.» Д. Винникотт**

**«Детям подойдут достаточно хорошие родители, а достаточно хорошие - это вы и я. Чтобы быть последовательными и, следовательно, предсказуемыми для детей, мы должны быть собой. Если мы - это мы, наши дети могут постепенно узнавать нас. Естественно, если мы играем роль, то нас тут же разоблачат, как только застанут без грима. (От автора: Точь-в-точь, как Великий и Ужасный Гудвин из Изумрудного города, который несколько лет прожил взаперти в замке, боясь разоблачения!)» Д. Винникотт**

**Литература**

Эмоциональный интеллект. Гоулман Д.

Психология эмоций. Экман П

Азбука эмоционального интеллекта. Андреева И.

Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. Селигман М.

Медитация и осознанность. Паддикомб Э.

Эмоциональный интеллект ребёнка. Джон Готтман, Джоан Деклер

https://youtu.be/hDBxvFbz4C0