Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида №27

Н.К. Голикова, педагог-психолог

**Консультация для родителей на тему: «Когда вас переполняют эмоции!»**

* Если кто-то вызывает у вас своим поведением негативные переживания, сообщите ему об этом. Не следует держать в себе сильные отрицательные эмоции, да и скрыть их вам всё равно не удастся. 90% информации считывается по позе, жестам, мимике, пантомимике и другим несловесным сигналам.
* Когда вы говорите о своих чувствах другому человеку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своём переживании, и не критикуйте собеседника.
* Используйте «Я – сообщения» (я, мне, меня).

Основные части я – сообщения:

Событие (когда … , если … )

Ваша реакция (я чувствую … )

Ваши ожидания (мне хотелось бы, чтобы … ;

Я предпочёл … ; я был бы рад … )

Преимущества «Я – сообщения» - позволяет выразить негативные чувства в необидной для собеседника форме. Это делает вас ближе, человечнее. Искренность и открытость в выражении ваших чувств, позволит вам расположить к себе собеседника.

Выказывая свои чувства без приказа или выговора, вы оставляете за другим человеком возможность самому принять решение, и, что интересно, он начинает учитывать ваши желания и переживания.

* Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями другого человека. Не требуйте от другого человека невозможного.
* Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы другого человека. Эмоционально отделитесь от собеседника.

С Уважением педагог-психолог

Наталия Константиновна