

## Посты для третьего дня марафона

**Пойми меня**

Новая тема поможет разобраться, как понять другого. Для тех, кто желает больше узнать по теме, прикрепляю в электронном виде книгу: Касия Везовски «Я понимаю тебя без слов. Как читать людей по жестам и мимике».

**Как мы можем узнать эмоцию?**

Эмоции проявляются внешне в мимике, жестах, интонациях голоса, двигательных реакциях, речи и т. д. А также в физиологических явлениях: изменении дыхания, сердцебиения, повышении давления, изменении окраски кожи и пр. Мы хорошо осознаем и понимаем вербальный уровень взаимодействия – то есть, чтобы понять, что чувствует собеседник, можно его об этом спросить. Эмоциональное состояние другого влияет на наше собственное эмоциональное состояние. Мы словно можем сами чувствовать то же, что чувствует он, – это называется эмпатией.

Чтобы представить, что чувствует ваш малыш сейчас, родителям полезно мысленно вернуться в свое детство, понаблюдать за мимикой ребенка, когда он не в настроении.

**Интересный факт!**

Дети не воспринимают дикцию и мимику персонажа мультфильма или человека с экрана. Мозг ребенка считывает только артикуляцию и мимику реального человека во время общения с носителем языка. Поэтому ученые говорят о том, что гаджеты вредят развитию коммуникативной сферы ребенка до 3 лет.



## Почему после инъекций ботокса снижается способность к эмпатии

Психологи из Университета Висконсина – Мэдисона (США) установили, что потеря естественной мимики лишает человека возможности проявлять свои эмоции и понимать эмоции окружающих.

С помощью мимики собеседника мы считываем до 80 процентов информации. Поэтому узнать, рад, расстроен, сердит или доволен человек, можно с первого взгляда.

Инъекции ботокса парализуют лицевые мышцы. Разучившись хмуриться или улыбаться, человек перестает полноценно испытывать эти эмоции. И, как следствие, ограничивает способность «отзеркаливать» мимику окружающих – а ведь это важный способ устанавливая эмоциональный контакт и проявлять эмпатию.

Просто проведите эксперимент: попробуйте удержать рукой мышцы лба или губ и при этом сделать удивленное лицо. Что вы почувствуете? Получилось ли испытать эмоцию? Оставьте ответы в комментариях.



## С чего начать?

Понимать чувства ребенка могут родители, которые хорошо разбираются в собственных внутренних переживаниях.

Решите, с какой эмоции вы хотите начать освоение их понимания. В течение одного дня отслеживайте только эту эмоцию.

Например, только грусть или только раздражение, выделяя их в себе и окружающих. Читая книгу, отмечайте для себя, какие эмоции испытывает герой. Поделитесь результатами наблюдений в комментариях.



## **Эмоция – это средство для сближения и обучения**

Каждый родитель счастлив, когда его ребенок находится в позитивном настроении. Если с принятием спокойного чада у родителей не возникает проблем, то с детскими негативными эмоциями ситуация довольно сложная. Малыш особенно нуждается во взрослых, когда испытывает злость, печаль или тревогу.

В раннем возрасте родители могут переключать внимание ребенка с помощью эффекта неожиданности, увлекая его игрой. Но с глубокими переживаниями игнорирование не работает и может нанести малышу психотравму. Для того чтобы ребенок научился самоуспокоению, которое он будет применять в течение жизни, взрослые должны признавать его эмоции, а не запрещать их. Все чувства и желания реальны, их можно и нужно выражать.



## **Практическое задание 3**

Предлагаю попрактиковаться в определении эмоционального состояния другого. На видео представлены 7 эмоций. В комментариях укажите номер и название эмоции. В случае затруднений – поможет «Колесо эмоций».