

**Техника на каждый миг и каждый день, которая олицетворяет собой принятие и любовь, которая транслируется ребенку и себе как на вербальном, так и невербальном уровнях.**

Перед тем, как начать взаимодействие с ребенком, чтобы вы ему не хотели сказать - вспомните, что вы его любите.

Обратите внимание, из какой эмоции и состояния вы хотите с ребенком взаимодействовать в данный момент. Если это гнев, страх или еще какая-то негативная эмоция, то осознайте в какой вы роли. Можно представить образ из сказки или персонажем, который ассоциируется у вас с этим состоянием. Посмотрите на эту роль со стороны. Представьте, что бы вы чувствовали, если бы с вами так себя вели. Какие эмоции испытываете? Хочется убежать, спрятаться, закрыться.

Выберите другую роль, роль близкого человека, которая поможет направить ребенка, будет оберегать его. Что для такого человека важно? Как он поступает в такие моменты? Каким видит своего ребенка? Как разговаривает?

Представьте, что в ваших руках кнопка переключения и именно вы можете переключать роли в один момент.

Так переключите роль на любящего родителя, который внимателен к себе и ребенку. Вспомните радостные события и минуты проведенные с ним. Как изменились приоритеты, когда вы посмотрели ЛЮБЯЩИМИ ГЛАЗАМИ? Наше лицо состоит из 132 лицевых мышц, которые могут выразить что угодно. Наше лицо «зеркалит» внутреннее состояние нашей души, настоящие эмоции и голос (тембр, громкость) это усиливают. Чтобы изменить посыл – важно изменить свое состояние и отношение к ситуации и человеку перед вами именно внутри. Тогда и голос, и лицо будут демонстрировать то, что будет помогать вам в общении с ребенком.

**Педагог-психолог Варяница М. А.**