

Почему детям так важно уметь проявлять чувства, и можно ли этому научить?

Отвечая на этот вопрос, я хотела бы выделить два очень важных аспекта жизни каждого человека, взрослый это или ребёнок.

Первое – это то, что мы называем психическим здоровьем или благополучием: устойчивость к стрессам в повседневной жизни, здоровый сон, нормальный аппетит и... желание решать возникающие проблемы с азартом и удовольствием, присущим не только детям.

Второе – успешность в общении с людьми: умение предъявлять себя в нужном именно сейчас количестве – не слишком много, но и не слишком мало, умение видеть и слышать других, мягко и гибко настаивать на своём, выбирая нужную интонацию и нужные слова и т.д.

И всё это, написанное выше, самым прямым и непосредственным образом связано с проявлением чувств и с нашим отношением к их проявлению.

Мы все, увы, не можем не чувствовать. Это аксиома. Известный психотерапевт с мировым именем, занимающийся экспрессивными методами выражения человеческих чувств (звук, рисунок, движение), Натали Роджерс пишет: «Прежде всего, любое чувство – это чувство, а не поведение».

Давайте задумаемся над этими словами. Мы можем заставить себя изменить своё поведение, мы можем не обращать внимания на свои чувства, мы можем подавлять их изо всех сил, но мы не можем не чувствовать! Чувства – это наша естественная реакция на происходящее во внешнем мире или внутри нас. И именно в силу их естественности и относительной древности, они появились раньше, чем мы осознали мир (первые проявления чувств есть уже у млекопитающих), они захватывают нас не только интеллектуально, но и телесно. Гнев сжимает крупные мышцы тела, даже самый миролюбивый человек иногда незаметно для себя вдруг демонстрирует бойцовскую позу.

Печаль сгибает плечи, и мы можем бесконечно повторять «Не сутулься!» над головой обиженного нами или кем-нибудь ещё ребёнка. Надо «утолить печаль» (золотые слова), и тогда он сможет распрямить плечи.

Попробуйте, чувствуя себя ненужным, неважным и осуждаемым, читать в первом классе громко и с выражением. Не получится! Так же как не получится и у нас, взрослых, с этими чувствами внутри доказывать свою правоту. И у ребёнка, и у взрослого зажмёт дыхание, подсядет голос, и единственная мысль будет стучать в голове: «Скорей бы кончилось».

Избежать этих реакций нельзя, но изменить их можно, слыша и признавая то, что

Автор: Administrator
09.10.2010 16:47 -

чувствуешь.

Самый худший способ – не обращая внимания на то, что внутри, доказывать себе свою уверенность, свою успешность, кричать внутрь себя, что этого нет.

Себя нельзя обмануть по-настоящему: то, что не хочешь осознать, проявится бессонницей, отсутствием аппетита или звериным аппетитом, болью в зажатом теле, а то и просто затянувшейся болезнью (способ сбежать, часто используемый).

Только зная, что чувствуешь, ты можешь это изменить, подумав: «А такой ли я неважный и ненужный? Ведь это только для учительницы, и то не факт. А маме и папе нужен, друзьям нужен». Глядишь, и голос появится, и мысли найдутся. Даже страх, признав его, можно усмирить, и многие это знают, а осознав свой гнев, можно расслабиться и выйти из бойцовой позы, сказав, как я зол.

Можно ли научить проявлять чувства, говорить о них, быть с ними в контакте? Да, можно, если в семье и в школе перестать ругать за чувства, отделить их от поведения, с детства формировать у человека азбуку чувств, ведь невозможно быть в контакте с чем-то, не имеющим названия и характеристики.

А многие дети, да и взрослые, имеют в своём осознанном, речевом хранилище очень малое и зыбкое количество слов, обозначающих чувства. Чем больше осознаваемая палитра чувств, тем гибче и живее мышление человека (посмотрите на великих: они – глубоко чувствующие и выражающие свои чувства люди), так устроен человек, тем свободнее он в своих движениях, и тем легче ему адаптироваться в жизненных ситуациях.

То, что мы понимаем и замечаем в себе, мы способны видеть и понимать в других людях.

Признавая в себе чувство, мы можем осознанно строить своё поведение. Зажатые чувства прорываются всегда неожиданно для нас, не к месту и не ко времени.

Ольга Троицкая Журнал "Здоровье школьника", 2009. <http://www.musters.ru/>

По теме читайте также:

[Психологические причины зависимости](#)

Автор: Administrator
09.10.2010 16:47 -

[Будущее за эмоциями](#)

[Эмоциональная незрелость](#)

[Эмоциональная зрелость](#)