**Чувства всякие важны, чувства разные нужны**

 Пожалуй почти всякий родитель или воспитатель, разбираясь в чем все-таки трудность общения с «трудным» ребенком, наткнется на одну из самых характерных особенностей таких детей: в них очень часто нет сочуствия к чувствам и переживаниям другого человека, будь то воспитатель или товарищ. А если нет сочувствия, то можно и сделать больно, и дразнить, и оскорблять – нет чувствительности к боли другого. Сорадоваться таким детям тоже трудно, так появляется зависть… Что же это такое – нечувствительность, неумение сопереживать или «замороженность» чувств?

 «Замороженность» чувств – это стойкая привычка не обращать внимания на свои собственные чувства и переживания, связанная с культурными особенностями воспитания и неумением правильно выражать как  позитивные, так и негативные чувства. Мы часто говорим своим детям: «Не расстраивайся – купим другую куклу!» или «Не кричи, не смейся громко – неприлично!», или «Мальчики не плачут!». Таким образом, накладываем запрет на чувства. Так воспитывается подсознательная установка: если я испытываю негативные чувства – значит я плохой.  Любой ребенок стремится угодить взрослому, поэтому он начинает скрывать негативные чувства и сильные позитивные тоже. Таким образом, воспитывается ребенок, живущий не в контакте со своими чувствами, не умеющий распознавать их, и, следовательно, не умеющий настроиться на чувства другого человека.

 Закон существования чувств прост – они появляются как реакция на происходящее в нашей внешней и внутреннеяй жизни, и никуда не исчезают. Мы чувствуем все чувства: приятные и неприятные. Если мы не обратим на них внимания, рано или поздно они все равно дадут о себе знать, взрывом эмоций, болезнью или хулиганским поступком - разрядкой.

 Для развития сочувствия очень важно научить детей входить в контакт с собственными чувствами и распознавать их. Как это можно сделать? Конечно, прежде всего, надо обогатить словарь чувств. Для этого можно придумать много игр, начиная с самых простых. В соответствии с возрастом ребенка подбирается ситуация и разбирается – что герой ситуации сейчас чувствует. Например: «Зайку бросила хозяйка, под дождем остался зайка! Со скамейки слезть не мог, весь до ниточки промок!»

* Что зайка чувствует?
* Что чувствуешь ты сам?

 Самому педагогу или родителю, конечно, необходимо быть в контакте с собственными чувствами для душевного и физического здоровья, для успешного взаимодействия с детьми. Важно иметь богатый словарь чувств, чтобы иногда подказывать детям, что они сейчас чувствуют и помогать неразрушительным образом выражать чувства.

Дети, выросшие в неблагополучной среде, боятся чувствовать. Они слишком много плохого пережили в самые нежные, незащищенные годы. Но, защищаясь от переживания негативных чувств, человек лишает себя способности испытывать и все остальные чувства. Так мы устроены. Поэтому важно научить детей переживать всю гамму человеческих чувств. Для этого, прежде всего, надо уяснить, что не существует чувств хороших и плохих, чувства – это просто отражение процессов, которые происходят внутри нас. Это наша реакция на жизнь! Стоит даже называть их по-другому, например: спокойные и беспокойные чувства, или приятные и неприятные. Любое чувство – бесценный кладезь важнейшей информации, которая необходима каждому из нас, чтобы выжить, удовлетворить свои глубинные потребности, правильно выстроить отношения с людьми.

 Чувства можно выражать по-разному.Все люди испытывают одни и те же чувства. Разница между ними состоит лишь в том, как они их выражают.

Вот основные варианты выражения чувств:

* поплакать (горе, обида, злость, восторг);
* физически разрядиться – побегать, попрыгать, покричать (радость, злость, утомление, усталость);
* написать подробно о своих чувствах в тетрадь, в дневник;
* нарисовать свои чувства;
* побыть одному, успокоиться;
* поговорить с другом – с тем, кто готов послушать;
* побить подушку, бокс – удары в воздух;
* проговорить свои чувства Богу и попросить его принять и изменить их.

 Прежде всего, стоит взять себе за правило — не скрывать, не подавлять собственные чувства. Это не призыв к разнузданности в проявлении чувств. Распущенности можно избежать, если помнить об одном очень простом принципе: выражайте чувства любыми способами, кроме тех, которые могут причинить вред — тебе самому, окружающим, предметам и имуществу. Объясните это правило детям.

Например:

* Можно пойти в свою комнату и побыть одному. Но нельзя полностью отвернуться от людей, которые тебя любят и о тебе заботятся (ты наносишь вред себе).
* Можно сказать подружке, что обижена на нее за то, что она всем разболтала твои секреты. Но нельзя в отместку сплетничать о ней (ты наносишь вред окружающим).
* Если ты зол, можно побить подушку. Но нельзя швырнуть игрушечный грузовик в телевизор (ты повредишь имущество).

Очень важно правильно говорить о своих чувствах. Безопасное выражение любых чувств, особенно негативных, это форма «я – высказывание»: я говорю о своих чувствах собеседнику. Например, необходимо говорить: «Когда ты так отвечаешь взрослому человеку – я сильно огорчаюсь!», и нежелательно: «Как не стыдно так разговаривать со взрослыми!»

**Педагог-психолог ГОУ Центр "Семья" Галина Чиркова**

по материалам книги Линды Сибли «Чувства разные нужны –
чувства разные важны, или как научить ребенка управлять своими чувствами».