

**Чувства всякие нужны...**

Автор: Ирина БИРЮКОВА, клинический психолог, танцевально-двигательный психотерапевт

«Здоровье школьника» № 6, 2009



Всегда ли удается адекватно выразить чувства? Мы иногда не знаем, как выразить свои чувства. И тогда они могут превратиться в агрессию или другие негативные эмоции.

### Принять и пережить

Первая группа – аффекты кризисные (горе, страх, гнев, отвращение, стыд). Мы обычно называем их негативными и стараемся подавить, игнорировать. Более того, чувства, которые не были узнаны, признаны, пережиты, не нашедшие своего адекватного выражения, чаще всего становятся пусковым механизмом для кризиса. Например, мама пришла уставшая, на работе неприятности. А 9-летняя дочь не помыла за собой посуду и не выучила уроки. С порога мама кричит:

А вот другой вариант аналогичной ситуации. Мама, понимая, чем она раздражена, говорит, придя домой: «У меня был трудный день, я очень расстроена. Я просто возмущена, что посуда не вымыта, хотя мы с тобой договорились!» Дочь отвечает: «Извини, я забыла. Я сейчас вымою». Она тоже злит. Догадайтесь, чем различаются эти два эпизода? Взрослый начинает говорить о своих чувствах, не смещая гнев с рабочей ситуации на дочь, но

## Творческий подход

Трансформирующие, позитивные аффекты – это интерес и радость. Интерес помогает людям испытывать удовольствие от нового. А радость – наслаждаться общением и взаимоотношениями со знакомыми, особенно с теми, кого мы любим. Они также помогают изменять любые эмоции, л

Вот почему детские игры – не просто развлечение. Это огромные исследования и переработка получаемой детьми информации о внутреннем и внешнем мире. В играх они проживают разные ситуации и связанные с ними эмоции, могут преобразовывать их и находить разные формы выра

