

□ "Почему детям так важно уметь проявлять свои чувства".□

Журнал "Здоровье школьника", 2009

---

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

Отвечая на этот вопрос, я хотела бы выделить два очень важных аспекта жизни каждого чело

Первое – это то, что мы называем психическим здоровьем или благополучием: устойчивость к о

Второе – успешность в общении с людьми: умение предъявлять себя в нужном именно сейчас к

И всё это, написанное выше, самым прямым и непосредственным образом связано с проявление

Мы все, увы, не можем не чувствовать. Это аксиома. Известный психотерапевт с мировым имен

Давайте задумаемся над этими словами. Мы можем заставить себя изменить своё поведение, м

Печаль сгибает плечи, и мы можем бесконечно повторять «Не сутулься!» над головой обиженно

Попробуйте, чувствуя себя ненужным, неважным и осуждаемым, читать в первом классе громко

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

Самый худший способ – не обращая внимания на то, что внутри, доказывать себе свою уверенно

Себя нельзя обмануть по-настоящему: то, что не хочешь осознавать, проявится бессонницей, от

Только зная, что чувствуешь, ты можешь это изменить, подумав: «А такой ли я неважный и нелю

Можно ли научить проявлять чувства, говорить о них, быть с ними в контакте? Да, можно, если

А многие дети, да и взрослые, имеют в своём осознанном, речевом хранилище очень малое и зыбкое.

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 про...

---