

### **В мир эмоций вместе.**

1го сентября 2014 года я впервые переступила порог школы в качестве педагога-психолога. Радость, волнение, тревога, интерес и предвкушение сменяли друг друга и чередовались много раз в течение дня.

Такие же чувства испытывают первоклассники и новички, но не всегда могут их распознать, разделить и принять. За тем, что мы называем волнением, может быть спрятана целая гамма чувств. Люди испытывают множество различных чувств и эмоций. И это прекрасно. Очень важно уметь их распознавать, выражать и знать, что все они хорошие и нужные. Даже злость и гнев – их, как правило, мы больше всего боимся – нужно уметь распознавать и выражать. К сожалению, чаще всего такие сильные и важные эмоции либо подавляются, либо выражаются разрушительным образом.

Почему же так важно уметь злиться? Я очень люблю рассказывать историю, услышанную от Ирины Млодик – практикующего психолога, автора книг по детской психологии и психотерапии, про «Кастрюльку со злостью», которая находится внутри каждого из нас. Эта кастрюлька у каждого человека своего размера, но, как правило, она большая и вместительная. И вся злость, которую мы не выражаем, попадает в эту кастрюлю. Также туда попадают обиды, о которых мы никому не рассказали, и невысказанные чувства, которые считаются «плохими». Так она постепенно заполняется, пока не становится совсем полной. А что же происходит потом? Как у любой хорошей кастрюли, у нашей есть крышка. Поэтому, когда кастрюля наполнится так, что места в ней совсем не останется, а новые чувства будут продолжать поступать, произойдет большой и разрушительный взрыв. И обрушится этот взрыв на того, кто вызвал чувства, последними попавшими в нашу кастрюлю. Кто стал последней каплей. Хотя он может никакого отношения не иметь к тому, что копилось в этой кастрюле длительное время. Но если крышка закрыта очень-очень плотно, то весь гнев будет направлен на нас самих... Поэтому очень важно освобождать наши кастрюльки и не давать гневу накапливаться. Как это можно сделать, если позлиться сразу нет возможности? Например, можно дома или в безопасном месте бить подушку, рвать бумагу, кидать мягкие игрушки в стену, кричать... И это, бывает, не так легко сделать, как кажется. Прекрасными способами выражения сильных чувств и эмоций являются творчество и спорт.

Мир эмоций и чувств богат и разнообразен. Радость – это счастье, восторг, интерес, ликование, надежда, предвкушение... Грусть – тоска, скорбь, лень, отчаяние, жалость, печаль, разочарование... Страх – испуг, ужас, сомнение, вина, надменность, подозрение... Гнев – злость, ярость, бешенство, обида, ревность, зависть, досада, возмущение... Любовь – теплота, нежность, благодарность, спокойствие, очарованность, доброта, доверие, самооценность...

Это неполный список. Вы можете попробовать его продолжить, разложив привычные радость, грусть, страх, гнев и любовь на более глубокие и конкретные чувства. Удивительно узнавать, что скрывается за привычными нам словами и какие чувства мы на самом деле испытываем.

При работе с детьми я вместе с ними погружаюсь в их мир эмоций, чувств и переживаний. Я учу детей распознавать, разделять и безопасно выражать все свои ощущения. Не бояться говорить о них и, самое главное, принимать. Мы вместе путешествуем по их внутреннему миру, шаг за шагом находя то, что мешает им в мире настоящем.

Это было как будто вчера: торжественная линейка, знакомство с учениками и коллегами... 1го сентября 2014 года школьный мир открыл свои двери и принял меня.

*Строкан Ольга Владимировна,  
педагог-психолог ГБОУ ФМЛ №366*