

Как управлять своими эмоциями



Подростковый возраст представляет собой период, когда влияние эмоций на духовную жизнь наиболее очевидно. Переживания становятся глубже, чувства подростка чрезвычайно напряжены. Есть такое психологическое понятие, характерное для подростка - "аффект неадекватности" - бурная, неуправляемая реакция ребенка, не соответствующая по выраженности вызванному ее поводу. В основе этой реакции чаще всего лежит несоответствие самооценки, как правило, низкой у подростков и высокому уровню притязаний.

Подросткам значительно чаще, нежели младшим детям, кажется, что родители, учителя и сверстники о них дурного мнения, и это порой вызывает депрессивные состояния.

Резко выраженные психологические особенности подросткового возраста получили название "подросткового комплекса". Он включает в себя перепады настроения – от безудержного веселья к унынию и обратно – без определенных причин.

5 способов управления своими эмоциями:

Прежде чем что-то сказать или сделать, сделайте глубокий вдох и медленно выдохните, мысленно досчитайте до 10. Способ очень эффективный, не стоит им пренебрегать. Пока вы считаете до 10, заставляя тем самым мозг переключиться, вы немного успокаиваетесь.

Подумайте о чем-то приятном: о значимом для вас человеке, о родителях или друзьях – о чем угодно, лишь бы эти мысли давали вам положительный настрой и теплоту. Можно вспомнить какое-то радостное событие или воспроизвести в памяти приятный запах или любимую мелодию.

Положите ладонь на грудь, чтобы почувствовать свое сердцебиение. Постарайтесь сосредоточиться на нем. Глубоко дышите. Вскоре вы заметите, что пульс замедляется, а это значит, что кризис позади.

Проговорите вслух то, что вы чувствуете. Это поможет справиться с нарастающей тревогой или гневом. Если ситуация не позволяет этого сделать (например, вы в комнате не одни), то можете обратить это в шутку, сказав: «О, это уже слишком для моего тонкого душевного мира». Тем самым вы сможете разрядить обстановку.

Если вы испытываете сильное волнение (например, выступая перед многочисленной аудиторией), возьмите в руки ручку. Это проверенный прием всех ораторов и общественных деятелей: ручка, зажатая в руках, создает иллюзию барьера (защищенности) и помогает казаться собранным. Безусловно, если вы, охваченный волнением, будете теревить пуговицы пиджака или перебирать два листа бумаги на столе, публика это заметит, а вот обычную ручку в ладонях никто не посчитает чем-либо странным.

Хотите ли вы научиться чувствовать уверенность в своем эмоциональном состоянии и больше не задаваться вопросом, как контролировать эмоции?

Тогда вам нужно научиться сохранять психологическое равновесие. Оно достигается за счет умения предотвращать кризисные ситуации и переключаться на другие мысли.

Рекомендации:

1. *Не принимайте близко к сердцу чужие проблемы.* Сочувствие должно выражаться в словах поддержки и предложении помощи, а не в проливании слез совместно с пострадавшим. Ваши переживания не принесут пользы ни ему, ни вам.

2. *Лучше узнайте себя.* Что именно раздражает вас? Что выводит из равновесия? Старайтесь избегать подобных ситуаций, чтобы не провоцировать выброс адреналина и эмоциональную нестабильность.

3. *Заведите собственные расслабляющие ритуалы.* Например, можно создать ритуал перед сном: принятие теплой ванны или чтение любимой книги помогут вам расслабиться и переключиться на более размеренный ритм, что поможет быстрее уснуть.

4. *Высыпайтесь.* Недостаток сна вызывает быструю утомляемость и раздражительность.

Педагог-психолог Р.А. Хажеева