



Как справиться с негативными эмоциями?

Почти каждый испытывал состояние эмоциональной бури, когда эмоции захватывают настолько, что мы практически не отдаём себе отчёта в своих действиях и словах. Чтобы **справиться с эмоциями**, необходимо всегда допускать вероятность их возникновения в той или иной ситуации и быть готовым к этому моменту.

Когда вы осознаёте, что чувствуете, важно взять управление ситуацией в свои руки. Важно понимать, что содержательная и функциональная суть эмоций (как у ребенка, так и у взрослого) не меняется. "Убрать" какую-то эмоцию невозможно. Эмоции можно контролировать. Если вы контролируете эмоцию, то можете пустить этот ресурс на благое дело, а если сильная эмоция управляет вами — последствия непредсказуемы.

Если вы понимаете, что не справляетесь со своими эмоциями, важнее всего расслабиться, снизить эмоциональный накал, чтобы получить возможность мыслить трезво. Помочь себе в этом можно достаточно простыми, но вполне действенными методами.

-Выпейте воды. Пейте медленно, маленькими глотками, сосредоточив всё своё внимание на процессе.

-Подышите. В стрессовых ситуациях наше дыхание учащается или замирает, как будто мы совсем перестаём дышать. Нормализуя дыхание, мы нормализуем и своё состояние. Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов, если есть возможность, закройте глаза и полностью сосредоточьте внимание на своём дыхании, не отвлекаясь ни на что постороннее.

-Энергично подвигайтесь или погуляйте. Когда вы начинаете злиться, выделяется адреналин, который готовит ваш организм к возможной угрозе. Именно поэтому зачастую хочется отстаивать свою правоту кулаками и показать обидчику, кто тут главный. Полезно искусственно создать себе

некую активность и высвободить энергию. Например, сделать 20 приседаний, пробежать пару кругов, подтянуться и так далее. Важно вывести эту мощную энергию злости вовне. Потопать, постучать руками по полу или дивану, порвать или помять бумагу, помыть пол, попинать мяч или пластиковые бутылки. Все это помогает снять напряжение.

-Сделайте самомассаж. Разотрите ладони и помассируйте пальцы. Закройте глаза и положите руку на лоб, не опуская при этом голову.

-Проговорите эмоцию, чтобы окружающим было понятно, что вы чувствуете: «Я зол, потому что...Мне обидно..». Выражайте свое раздражение в четко сформулированных фразах, которые дадут понять ваше мнение, но не обижайте и не оскорбляйте собеседника.

Детей можно научить справляться с чувствами, только если вы сами умеете это делать.

Если человек не властен над своими эмоциями, им очень легко манипулировать. Манипуляторы отлично знают, что вызвав человека на эмоции, они «отключают» его способность здраво мыслить и тем самым подталкивают его к выгодным для них действиям.

<https://psichel.ru/kak-spravitsya-s-emotsiyami/>

<https://zen.yandex.ru/media/passion/10-sposobov-spravitsia-s-negativnymi-emociiami-i-razdrajeniem-5c500bdcc696ab00aee41895>

<https://ostresse.ru/sovety-psihologa/kak-spravitsya-s-emotsiyami.html>

Консультацию подготовила педагог-психолог Т. И. Родина