

Рекомендации педагога-психолога

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, не соответствующая по выраженности вызванному ее поводу. В основе этой реакции чаще всего лежит несоответствие самооценки, как правило, низкой у подростков, высокому уровню притязаний.

Подросткам значительно чаще, нежели младшим детям, кажется, что родители, преподаватели 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.

Способы управления своими эмоциями

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших. По мнению Жан-Жака Руссо, "все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся".

6. Джонатан Свифт сказал: "Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого". Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.

7. Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям. Прав Шекспир: "Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямоты и силы".

8. Не пытайся просто подавить в себе эмоции, Подавленные чувства все равно выльются наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше "отыграй" эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.

9. Если у тебя возникло раздражение или злость, не борись с ними, а попытайся "отделить" их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.

10. В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении.



