

Спокойствие и позитив – вот мой девиз! Или как контролировать свои эмоции?



Эмоции - это часть нашей жизни. Они помогают нам выражать свои чувства, общаться с другими людьми, понимать себя и мир вокруг нас. Однако, иногда эмоции могут выйти из-под контроля, и это может привести к негативным последствиям. Поэтому, держать свои эмоции под контролем - это важный навык, который нужно развивать.

Умение контролировать свои эмоции помогает сохранить отношения, справиться со стрессом, улучшает качество общения и помогает избежать ошибок.

Как же держать свои эмоции под контролем?



Существует много способов обучения этому. Один из них - это практика осознанности. Осознанность - это способность держать мысли и эмоции под контролем, фокусируясь на настоящем моменте и задачах, которые необходимо выполнить. Она помогает нам сохранить свою эмоциональную уравновешенность и избежать реакции на эмоции во время общения с другими людьми.

Контроль эмоций - это процесс, который включает множество способов. Ниже приведены способы, которые могут помочь держать эмоции под контролем:

- *Перефокусирование внимания*: попробуйте отвлечь свое внимание от негативных мыслей и переключиться на что-то более позитивное. Например, можно вспомнить хорошие моменты в жизни, приятные воспоминания.
- *Визуализация*: закрыть глаза и представлять себе приятные образы, например море, лес, или любимое место.
- *Активная релаксация*: заниматься йогой, медитацией, прогулками на свежем воздухе, или физическими упражнениями.
- *Конструктивный подход к проблемам*: попытаться решить проблему, которая вызывает негативные эмоции, вместо того, чтобы ее игнорировать.
- *Поиск поддержки у друзей и семьи*: поделиться своими эмоциями с кем-то близким может помочь расслабиться и освободиться от стресса.

Рекомендации учащимся

1. Полностью избавиться от эмоций и не разумно, 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».
2. Джонатан Свифт сказал: «Отдаваться гневу часто – всё равно, что мстить самому себе за вину другого». Сделай эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.
3. Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И на оборот: 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 прямодушия и силы».

4. Не пытайся просто подавить в себе эмоции.

Подавленные чувства всё равно выльются наружу тем или иным способом, или могут стать причиной заболевания. Лучше отыграй эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.

5. 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. Всё это способствует угасанию негативных эмоций.

6. 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.

7. Никогда не спеши делать категорических выводов по первому впечатлению, особенно избегай негативных оценок.

8. Помни о том, что все люди разные, каждый человек уникален и не повторим. В жизни не стоит относить человека к какому-то типу, классифицировать людей.

9. Мы часто обижаемся на людей или не довольны ими, потому что они не оправдывают наших ожиданий, не помещаются в те рамки, которые мы им отвели. Но люди вовсе не обязаны быть такими, какими мы желаем их представить. Помни о том, что любой человек по своей сути имеет уникальную способность к изменению.

10. Никогда не путай поведение человека и его личность. Оценивая поступок человека, ни в коем случае не вешай ярлык на его личность.

11. Научись принимать любого человека целиком, таким, каков он есть – со всеми его достоинствами и недостатками. Как говорил Дейл Карнеги, если хочешь переделать людей, начни с себя – это и полезней и безопасней.

Педагог-психолог: Каменева Е.А.