

Учимся контролировать свои эмоции. Рекомендации подросткам.

С каждым человеком случаются такие ситуации, когда он не может сдерживать своих эмоций – раздражения, недовольства или злости – и выплёскивает их наружу.

Зачастую это провоцирует конфликтные ситуации или приводит к напряжённым отношениям с другими людьми, или просто-напросто оставляет в душе неприятный осадок.

Контроль над эмоциями необходим практически в любой области нашей жизни, будь то отношения со сверстниками или взаимоотношения со взрослыми.

Научиться контролировать свои эмоции способен любой человек.

Самый простой способ — это физические нагрузки. Правда, подходит он только для ситуаций, когда вы дома или никто не видит... Для мальчиков подойдут отжимания или подтягивания на турнике. Выпустите пар – подтянитесь 10-30 раз. До тех пор, пока эмоции и злость не утихнут. А девочкам можно посоветовать переделать все домашние дела – помыть посуду или полы, погладить белье. Главное, чтобы работы было много, и думать о проблемах сразу станет некогда. Тут вы и маме поможете и себе спасете нервную систему!

Однако если кто-то или что-то расстроило вас в школе, придется воспользоваться другими способами. Тут потребуется некоторая тренировка, но со временем будет получаться все быстрее и быстрее. Итак, следующие упражнения помогут в этом.

«Гипноз стены». Кто-то вывел вас из себя, вы вот-вот взорветесь? Или наоборот – расплачетесь? Медленно переведите свой взгляд с обидчика в сторону или посмотрите как бы сквозь него. Что вы там видите? Например, стену класса. Рассмотрите ее до мельчайших подробностей. Все неровности, вмятины, какая краска, ее цвет, тени на стене. Максимально сосредоточьтесь на рассматривании стены, думайте только о ней. Если все сделаете правильно, то через минуту уже, скорее всего, не вспомните, что вас так расстроило.

«Слуховая галлюцинация». Это тоже отличный способ переключиться и успокоить разбушевавшиеся эмоции. В момент максимального напряжения начинайте прислушиваться ко всем звукам, которые только сможете различить: машина проехала, холодильник шумит, собака лает на улице. Насчитайте до десяти разных звуков, сосредоточьтесь на них. Услышьте каждый по отдельности, а потом все вместе. Через какое-то время вы снова поймете, что злость и обида отступили.

От различных отрицательных мыслей и негативных эмоций можно избавиться при помощи дыхательных упражнений.

«Прерывистое дыхание». Глубоко вдыхаете, а выдыхаете по частям. Потом увеличиваете продолжительность вдоха и выдоха. Первый вдох - на счет два, выдох - на четыре. Второй: вдох - на четыре, выдох - на восемь...

Заодно представляем, как на вдохе входит свежая энергия, на выдохе выходит отработанная.

«**Вентиляция эмоций**». Представляете, что в груди форточка. На вдохе сквозняк проходит в одну сторону, на выдохе - в другую. По пути все лишние эмоции выдувает.

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».

Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дайте себе установку на доброе и уважительное отношение к людям.

Источники:

<http://xn--90acxqim6d.xn--p1ai/zhitelyam/zaryadka-dlya-mozga/>

http://www.astromeridian.ru/magic/uprazhnenija_na_kontrol_jemocii.html

<http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/66-recommendations-students-from-the-psychology/430-memo-students-from-psychology>