

Как взять эмоции под контроль?

«Стараюсь быть вежливой, спокойной, но мне постоянно мешают то зависть, то злость, то раздражение. Срываюсь, а потом жалею, что не взяла себя в руки. Есть какие-то несложные способы взять эмоции под контроль?» – были ли у вас такие вопросы?

Да, эмоциями можно научиться управлять, но работа над собой требует усилий!

Первым делом скорректируй режим дня – зачастую контроль над эмоциями утрачивается из-за усталости. Недостаток сна приводит к раздражительности и снижению самоконтроля. Старайся спать не менее 8 часов в сутки.

Знаешь, чем отличаются эмоции от чувств? Чувства глубоки и долги, а эмоции скоротечны! Эмоции, пусть и негативные, нормальны, пока полностью не завладевают тобой, отключая разум. Твоя задача – не питать их своим вниманием, не идти у них на поводу, а вовремя укротить.

Охладись. Холод активизирует нервную систему и усиливает кровоснабжение мозга, оказывая позитивный эффект на настроение. Умойся холодной водой или найди лёд и сжимай его до боли – организм выбросит в ответ эндорфины. Разжав руку, почувствуешь облегчение или даже эйфорию.

Дыши. Чтобы успокоиться, нужно замедлить пульс – он синхронизируется с дыханием: при вдохе сердце бьётся быстрее, при выдохе — медленнее. Когда градус эмоций повышается, остановись на несколько секунд и подыши, считая вдохи и выдохи: «раз» – вдох, «два» – выдох, «три» – новый вдох, «четыре» – новый выдох и так далее. Считай до 10. Выдыхай медленнее. Сконцентрируйся на процессе. Прodelай два-три цикла. Можно представить, будто выдуваешь мыльные пузыри. Чем медленнее выдувается раствор из трубочки, тем больше и красивее получается пузырь. Выдуй несколько воображаемых милых шариков. Ты поймёшь, что успокоилась, когда замедлится сердцебиение.

Выполняй «обратные» действия. Если грустно – включи бодрую мелодию и танцуй, если раздосадована – придержи дверь идущему за тобой человеку. В общем, делай не то, что диктуют эмоции, а наоборот. Это сработает, потому что настроение и поведение зависят друг от друга. Это – экстренные меры. Вот несколько рекомендаций, как укрепить стрессоустойчивость.

Научись понимать свои чувства. Чтобы управлять эмоциями, необходимо научиться понимать себя. Например, если устала, то просто

дай себе отдохнуть, и от твоего несправедливого гнева/ раздражения никто не пострадает, и ты – тоже.

Говори о своих чувствах. Не закатывай глаза. Не хлопай дверью, лучше подскажи родителям, что тебя расстроило и почему, ведь они – не телепаты. Чем спокойнее будешь, тем больше у тебя шансов быть услышанной.

Смотри на себя со стороны. Представь себя сторонним наблюдателем. Согласись, девушка, повышающая голос на просьбу маму убрать комнату, выглядит неадекватной. Неприятная картинка.

Будь готова принять отказ. Моральная готовность к тому, что не всегда удаётся получить желаемое, поможет принять отказ без злости и даже, возможно, найти в нем положительные моменты.

Неосторожное слово может больно ранить, испортить отношения, расстроить человека. Уважай себя, окружающих, и помни о том, что не всё и не всегда можно исправить.

Информацию подготовила: соц.педагог службы – Ворожцова Н.В.

Источник: <https://telefon-doveria.ru/kak-vzyat-emocii-pod-kontrol/>

