

Консультация для родителей

«Как справиться с собственными отрицательными эмоциями»

Педагог-психолог Маркова Г.Н.
29.11.2024г.

Известно, что агрессивные действия сопровождаются отрицательными эмоциональными состояниями: злостью, гневом, раздражительностью, ненавистью, враждебностью и т.п. Важно не накапливать отрицательные эмоции и чувства, а безопасно для окружающих и себя освободиться от них. Человек, который контролирует свои чувства, может сдерживать себя и общаться с окружающими без конфликтов. Желаю Вам, быть в мире с собой, со своими эмоциями и мыслями, любить, понимать и прощать, радоваться и благодарить за каждый день жизни.

Умей прощать обиды. Часто прошлые обиды разрушают хорошие взаимоотношения, любовь и дружбу, счастье и здоровье; толкают на агрессию и месть. Накапливание обид и жалость к себе – плохая привычка. Очень важно уметь выражать обиду. Но нельзя мстить другим людям: это не решает проблему, а усугубляет ее. Как же относиться к обидчику? Главное: нужно научиться прощать обиды. Вот основные шаги:

-Вспомнить свои обиды, начиная с раннего детства (их может быть много, поэтому лучше записать их на отдельный листок). Важно представить человека-обидчика, вспомнить те слова, действия, которые больно ранили, заделали душу. Что чувствовали при этом? Как тело отзывалось на обиду? Какие мысли приходили в голову? Что хотелось сделать в тот момент?

-Спросить себя: «Почему все это время я «храню», помню обиду или обидчика? Зачем мне это? Есть ли выгода от обид?»

-Понять: «Чем я расплачиваюсь за хранение обид?» (ухудшением здоровья, тревожностью, беспомощностью, потерей контактов, недоверием, раздражительностью, конфликтностью и т.п.):

«Отпустить» свою обиду – использовать следующие техники:

а) мысленно наполнить воздушный шар не воздухом, а всеми прошлыми и настоящими обидами, затем можно отпустить шар в небо или проткнуть его иголкой (чтобы обиды «лопнули»);

б) представить каждую обиду в виде водяной бомбочки и, забравшись на самый высокий дом, сбрасывать их вниз так, чтобы они разбились и разлетелись на мелкие брызги;

в) нарисовать свою «копилку обид», поместив в нее все обиды, а потом что-нибудь сделать с ней: разорвать, закрасить гуашью, залить водой и т.д.

г) написать «письмо обидчику», в котором можно выразить все чувства и мысли, связанные с ним (здесь могут быть мысли не только об обиде, но и о прощении);

д) упр. «Подарок обидчику» - расслабься и представь, что ты сидишь в затемненном зрительном зале. Перед тобой ярко освещенная сцена и на ней тот человек, который обидел. Его лицо сияет, он счастлив и доволен собой. Он совершил что-то, за что ему благодарно огромное количество людей. Люди выходят из зала, поднимаются по очереди на сцену и поздравляют этого человека, говорят ему слова благодарности, дарят цветы и подарки... Готов ли ты тоже подняться на сцену и преподнести подарок этому человеку? Пусть этот подарок символизирует твоё прощение, признание. Вообрази как поднимаешься на сцену, обними и искренне поблагодари этого человека за то, что он – часть твоей жизни, за тот опыт, который ты приобрел благодаря ему. Если удалось выполнить это упражнение, то можно нарисовать свой символический подарок. После проделанных упражнений понять: Осталась ли обида? Как теперь относишься к человеку, который обидел? Что чувствуешь? Желаем Вам, быть в мире с собой, со своими эмоциями и мыслями, любить, понимать и прощать, радоваться и благодарить за каждый день жизни. Чтобы понять, почему возникают негативные эмоции, задай себе вопросы и ответ на них:

- Я злюсь, когда...
- Я обижаюсь, когда...
- Я раздражаюсь, когда...
- Я ненавижу, когда...

С детства родители обычно запрещают проявлять своим детям гнев и злость, потому что они считают, что это говорит о невоспитанности, несдержанности, агрессивности их ребенка. Существуют и другие ошибочные представления о гневе и злости:

- Хорошие, славные люди никогда не злятся.

- Когда мы злимся, мы становимся сумасшедшими.

- Если другие злятся на нас, значит мы сделали что-то неправильно и нас больше не любят.

- Если мы злимся на кого-то, мы должны наказать этого человека за то, что он заставил нас переживать.

- Если мы злимся на кого-то, значит мы его больше не любим.

- Если мы в гневе, нам нужно кого-нибудь ударить или что-нибудь сломать.

Способы безопасного выражения злости и гнева

Необходимо не подавлять негативные эмоции, а научиться способам безопасного выражения злости и гнева:

- * громко спеть любимую песню или громко покричать;
- * используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции;

- * налить в ванну воды, запустить несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом;
- * побить боксерскую грушу или подушку;
- * выполнить бытовые физические дела (помыть пол или посуду, полить цветы, постирать руками белье);
- * поработать на огороде (вскопать, прополоть, вбить гвоздь и т.п.);
- * попускать мыльные пузыри;
- * скомкать несколько листов бумаги (газеты), а затем их выбросить;
- * разорвать газету на мелкие кусочки и с удовольствием выбросить;
- *устроить дискотеку, потанцевать.

Помните, что умение владеть своими эмоциями – это неотъемлемое качество счастливого человека!

В конфликтных ситуациях существуют так же различные варианты снятия эмоционального напряжения:

- прежде чем ответить (отреагировать) посчитать до 30;
- развернуться и уйти;
- преобразование смехом (т.е. найти смешное в неприятном);
- сделать несколько глубоких вдохов и выдохов;
- спрятать руки в карманы и несколько раз сжать кулаки;
- переспросить: «Если я тебя правильно понял...»;
- пофантазировать и представить «картинку-перевертыш» и т.п.

Постулат, что важна не сама ситуация, а то, как мы на нее реагируем, давно стал широко известен и возражений не вызывает. Оказывается, 25% людей обладают так называемой “стартовой готовностью” различного рода эмоциональным воздействиям, срывам, накапливанию негативных эмоций.

Нет ничего удивительного в том, что мы волнуемся перед каким-то важным событием: экзаменом, первым свиданием, накануне первого дня на новой работе, перед собеседованием, в ожидании приема у начальника... Но у одних людей эти волнения протекают относительно безболезненно для психики, довольно быстро гаснут, заменяются положительными моментами в жизни: общением с друзьями, веселым фильмом, приятным пейзажем за окном. А у других эмоции эти надолго “застревают”, не уходят, накапливаются, вызывая физиологические сдвиги в организме в виде обострения старых болезней или появления новых. Эмоции — это тот шлейф, который сопровождает любые события в нашей жизни и особенно важно, как наша психика умеет их “отсеивать”, справляться с негативом, оставляя лишь приятные переживания. Эмоции – это двигатель нашего поведения. Как правило, они связаны со стремлением человека достичь какой-то важной цели или избежать неприятной для него ситуации. Любое эмоциональное переживание вызывает

определенные физиологические реакции. Способы безопасного выражения злости и гнева. Необходимо не подавлять негативные эмоции, а научиться способам безопасного выражения злости и гнева:

- громко спеть любимую песню или громко покричать;
- метать дротики в мишень;
- пойти в спортзал и активно заняться физическими упражнениями
- используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции;
- налить в ванну воды, запустить несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом;
- побить боксерскую грушу или подушку;
- выполнить бытовые физические дела (помыть пол или посуду, полить цветы, постирать руками белье);
- поплавать в бассейне или принять контрастный душ;
- поработать на огороде (вскопать, прополоть, вбить гвоздь и т.п.);
- попускать мыльные пузыри;
- пробежаться по стадиону или несколько кругов вокруг дома;
- «поболеть» за свою команду на соревнованиях (покричать);
- передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик);
- скомкать несколько листов бумаги (газеты), а затем их выбросить;
- разорвать газету на мелкие кусочки и с удовольствием выбросить;
- быстрыми движениями нарисовать свою злость или обидчика, а затем «замалевать» его;
- слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее;
- посмотреть юмористическую передачу, посмеяться;
- устроить дискотеку, потанцевать.

Конечно, сдерживать свои эмоции нелегко, но контролировать их, все-таки, можно и мало того, чтобы быть успешным, этому просто необходимо учиться. Уметь контролировать свои эмоции обязаны врачи, пожарные, спасатели и представители других профессий, работа которых связана с постоянным напряжением.

Помните, что умение владеть своими эмоциями – это неотъемлемое качество счастливого человека!

Рекомендации психолога, которые помогут вам овладеть своими эмоциями:

1. Если Вы чувствуете, что в какой-то ситуации можете потерять контроль над своими эмоциями, постарайтесь уйти. Сделайте паузу, отдохните, а затем с новыми мыслями постарайтесь взглянуть на проблему другими глазами.
2. Убеждайте себя с помощью позитивных установок. Скажите себе, что Вы спокойны, уверены в своих силах, счастливы. Повторяйте эти утверждения как можно чаще.
3. Прежде чем выплеснуть море своих негативных эмоций на кого-то из своего окружения, запишите их себе в дневник или на обычный лист бумаги. Пусть пройдет

какое-то время. Если впоследствии Ваше мнение не изменится и Вы почувствуете, что считаете нужным решить эту проблему так, а не иначе, действуйте.

4. Перестаньте считать себя идеальным. Смиритесь с тем, что вы можете совершать ошибки. Научитесь выслушивать критику со стороны других. Настоящая уверенность в себе подразумевает, что Вы открыты для критики и не обижаетесь на нее.

5. Самый простой способ избежать негативных эмоций — отвлечься. Любое действие — лучшее лекарство от беспокойства.

6. Задайте себе вопрос: «Что я могу сделать, чтобы изменить ситуацию, из-за которой не нахожу себе места?». Если ответ не приходит на ум — значит, остается только успокоиться и ждать, ведь своим беспокойством вы ничего не добьетесь, от этого легче не станет.

7. Найдите свой способ релаксации. Для одних это может быть спорт, для других — танцы, поход в салон красоты, баня, массаж или просто принятие ванны с ароматическими маслами. Да что угодно, главное, чтобы Вам от этого становилось спокойнее и комфортнее.

8. В психологии известен еще один распространенный прием. Справиться с беспокойством можно попробовать физически. Для этого следует найти на поверхности нашего тела зоны, ответственные за чувство нервозности (точки на висках и на середине ладоней), и помассировать их в течение нескольких минут по часовой стрелке.

9. И, наконец, лучший совет на все случаи жизни — улыбайтесь или даже смейтесь, как бы Вам ни было тяжело. С улыбкой шагать по жизни проще и веселее. К тому же жизнерадостный человек всегда красивее угрюмого. Дружите со своими эмоциями, пусть все впечатления, которые дарит Вам жизнь, будут приятными!

Список литературы:

1. Вилюнас В.К. Психология эмоций / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. Психология эмоций. М.: Изд-во Моек, ун-та, 1984. - 288 с

2. Глебов В. В. Экопсихологические факторы формирования агрессии : учеб. пособ. / В.В. Глебов. – М. : Российский университет дружбы народов, 2008. – 143 с.

3. Донченко Е.А. Личность. Внутренний мир и самореализация / Е.А.Донченко, Е.М.Титаренко СПб.,1996.

4. Запорожец А.В. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста: психологические исследования / Неверович Я.З. - М.: Педагогика, 1986. 176 с.

5. Изард К. Психология эмоций / К. Изард. - СПб.: Питер, С. 53-55, 63-65.

6. Изотова Е.И. Эмоциональная сфера ребенка: теория и практика/ Издательский центр «Академия», 2004. 288с.