Как справляться с негативными эмоциями?

Бывает так, что эмоции берут верх над разумом, причем в самый неподходящий момент: то вдруг сорвешься и накричишь на кого-то, то расплачешься ни с того, ни с сего, то разволнуешься так, что все слова слетят с языка. Как же приручить свои эмоции?

Не закричать

Никто из нас не застрахован от конфликтов. Зато всем хочется выходить из них с достоинством. Но почему-то, вместо того чтобы спокойно и уверенно приводить доводы, аргументировать свою точку зрения, мы часто начинаем переходить на личности, или лепетать что-то нечленораздельное, или обижаться и кричать. Крик – это признак слабости, утверждают психологи. Все аргументы, приведенные тобой в таком состоянии, скорее всего, не будут услышаны, а тогда вообще не понятно, зачем тратить силы и время...

Как справиться?

Если ты чувствуешь, что готов сорваться и повысить на кого-то голос, мысленно нажми на тормоза. Задумайся: вряд ли твои эмоции связаны именно с этим человеком. Просто ты расстроен или устал. Или тебя обидел тот, накричать на кого ты не имеешь права, вот ты и решил отыграться на ком-нибудь другом.

Если получилось остановиться, честно предупреди собеседника о своих чувствах и о том, что не можешь сегодня общаться. Таким образом, у тебя получится выйти из ситуации достойно.

Если все-таки хочется пошуметь, сделай это, только мысленно. Представь себе обидчика, накричи и выскажи ему все, что хочется. Тебе сразу станет легче!

Не заплакать

Тебе хочется показаться сильным, хладнокровным, уверенным в себе, и, как назло, именно в этот момент предательски подступают слезы? Ты стараешься успокоиться, но вместо этого совсем расклеиваешься, шмыгаешь носом, трешь глаза...

Как справиться?

Прежде чем плакать, подумай о том, а есть ли повод? Что тебя расстроило и стоит ли это твоих слез? Скорее всего, разобравшись в себе, ты поймешь, что ситуация не столь трагична. Хотя и в этом случае справиться со своими эмоциями непросто: слезы льются сами собой. На этот случай существует один действенный способ. Сделай глубокий вдох и посмотри наверх, это поможет немного успокоиться. А потом представь своего обидчика (часто в наших слезах виноват какой-то вполне конкретный человек) в глупом положении, например, с ног до головы облитым водой или в клоунском наряде. Действует безотказно.

Справиться со слезами поможет также следующее упражнение: представь мысленно тучу, внимательно рассмотри, как она выглядит (размер, форма, цвет), а потом дай ей пролиться дождем. Пусть гремит гром, сверкает молния до тех пор, пока на небе не засветит солнце. Упражнение нехитрое, но действенное: после того как тучка прольется, становится легко, и плакать совсем не хочется.

Запомни: чем дольше ты плачешь, тем больше расшатывается твоя нервная система. Поэтому чем раньше ты возьмешь себя в руки, тем лучше!

Не волноваться!

Накануне экзамена или важной встречи у тебя дрожат колени, зуб на зуб не попадает из-за волнения, страх полностью овладевает тобой. Мысли путаются, слова теряются, и в этот момент хочется только одного: провалиться сквозь землю...

Как справиться?

Первым делом нужно сесть (если есть возможность) и прочно опереться ногами о пол или

землю. Хорошее заземление поможет привести в порядок дыхание. А спокойное дыхание — верное оружие в борьбе с волнением. Сделай полный вдох и, ненадолго задержав дыхание, выдохни. Это быстрый и простой способ успокоиться. А еще поможет следующее упражнение: на четыре счета вдыхай, на четыре счета задерживай дыхание и на семь – выдыхай. И так три раза. Эффект, конечно, проявится не мгновенно – как и при всех других дыхательных практиках. Хотя упражнение сразу поможет справиться с беспокойством. Но общий целительный эффект будет заметен после того, как ты потренируешься так дышать в течение какого-то времени: например, пару недель: утром, днем и вечером. Вот увидишь, это поможет стать более уверенным и спокойным.
В наиболее волнительные для тебя минуты хорошо заниматься перед зеркалом аутотренингом. А еще лучше делать это каждое утро. Повторяй себе, что все будет хорошо, все у тебя получится!

Не краснеть!

Ты чувствуешь, как краска предательски постепенно заливает твое лицо. И вот в какой-то момент оно горит, как будто в огне, а ты понимаешь, что сейчас уже больше похож не на самого себя, а на синьора Помидора...

Как справиться?

Если это произошло на глазах у всех, не накручивай себя (иначе ты станешь и вовсе пунцовым), а постарайся представить, что находишься на улице в самый холодный день, или будто бы ты морж и только что окунулся в ледяную прорубь. Температурный режим будет налажен, и лицо обретет естественный цвет. Если ты быстро возьмешь себя в руки, возможно, что никто ничего и не заметит.
Если ты знаешь за собой такую особенность — внезапно краснеть — подумай, в каких ситуациях это обычно происходит? Нередко это происходит тогда, когда человек оказывается в центре всеобщего внимания, не важно, что стало поводом для этого: похвала или нагоняй от учителя при всех, выступление с докладом или ответ у доски. У тебя есть возможность хорошенько подготовиться хотя бы к некоторым ситуациям. Если, например, предстоит выступление, продумай: что и как ты будешь говорить, запомни основные тезисы.

В заключение хочется отметить: контролировать свои эмоции, прежде всего отрицательные – вовсе не значит полностью подавлять их проявление. Гнев, раздражение, огорчение время от времени испытывают все, это не плохо и не стыдно, однако нужно научиться правильно эти эмоции выражать. Кто-то предпочитает держать свои чувства в себе, но однажды они могут прорваться наружу, и тогда уже трудно будет остановить этот эмоциональный шквал (чаще всего именно так случаются ссоры на пустом месте).

С другой стороны, загнанные глубоко внутрь эмоции провоцируют проблемы со здоровьем (гастрит, язва, сердечные болезни и многое другое). Гораздо полезнее выражать негативные эмоции безопасным способом, например, рвать старые газеты, бить подушку или грушу, представить себя высоко в горах и мысленно вдоволь там накричаться.