

КАК ДА СЕ СПРАВИМ С ЕМОЦИИТЕ СИ?

Емоциите са част от нас. Във всеки един момент те се раждат или променят и ние сме способни да ги контролираме.

Тогава какво ни спира да го правим?

За някои хора сякаш е **естествено състояние** да се чувстват **зле** и трябва да **имат причина да се чувстват добре**. Но вие нямате нужда от извинение за това.

Можете още сега да решите да се чувствате страхотно, просто защото сте живи, просто защото така искате. Не е необходимо да чакате нещо или някого.

Кой е най-добрият начин да се справите с негативните емоции?

Има няколко обичайни, но неефективни реакции. Можете да игнорирате емоциите си, но, разбира се, те не изчезват. Можете да ги потиснете, но те винаги се появяват и напомнят за себе си по друг начин и под друга форма. Разбира се, можете да им се отдадете и да започнете да се самосъжалявате, но това не би имало положителен ефект. Можете дори да се съревновавате с другите, казвайки си: „Мислиш си, че ти си зле? аз съм още по-зле.“

Има и друг начин: по-интелигентният подход е да трансформирате емоциите си, като се справите успешно със ситуацията, като потърсите решения и като научите нещо от тях. Променете гледната си точка и ги използвайте, за да подобрите живота си и живота на всички, с които сте свързани. Разберете, че емоциите ви служат. Чувствата, които някога сте определяли като негативни, са просто призови за действие.

Опитайте да разберете смисъла на посланията, които ви отправят емоциите.

Например, ако се чувствате разочаровани, значи вярвате, че нещата могат да бъдат по-добри, но не са. Това е призив за действие и той ви казва, че трябва да направите нещо, за да промените и подобрите положението сега. Тази „негативна“ емоция всъщност е дар, стига да бъде използвана ефективно. Отсега нататък, когато си мислите за нещо, което по-рано сте наричали негативна емоция, приемайте го като „сигнал за действие“. Ако изпитвате болка в определена житейска ситуация, това е или резултат от начина, по който гледате на нещата – вашето възприятие /фокус/, или е следствие от онова, което правите /настоящият ви подход, настоящите ви действия/. Можем да наречем тези действия – вашите процедури.

Ако не ви харесва как се чувствате, или променете фокуса /възприятието си/, или онова, което правите – процедурите си, и веднага ще забележите разлика в емоционалното си състояние. Намерете нови начини на общуване или променете разбирането си, че всички трябва винаги да се съгласяват с гледната ви точка.

Когато изпитвате болезнена емоция, има пет стъпки, които може да предприемете:

- 1. Определете какво наистина чувствате.*
- 2. Признайте и оценете емоциите си. Мислете за тях като за свои помощници - те ви подкрепят да направите положителна промяна, като ви призовават към действие.*
- 3. Проявете любопитство! Осъзнайте, че тази емоция ви носи послание за промяна. Възприятието си ли трябва да промените или своите процедури?*

4. *Бъдете уверени, че можете да се справите с тази емоция, защото сте се справяли успешно и преди. Фокусирайте се не върху болезненото си усещане, а върху стремежа за промяна.*
5. *Изпълнете се с вдъхновение и вяра в бъдещето и действайте!*

За допълнителни въпроси и дискусии във връзка с публикуваните материали от

„Съветите на училищните психолози“

се свържете с нас чрез мобилните ни телефони или онлайн.