

## Как выражать и контролировать свои эмоции

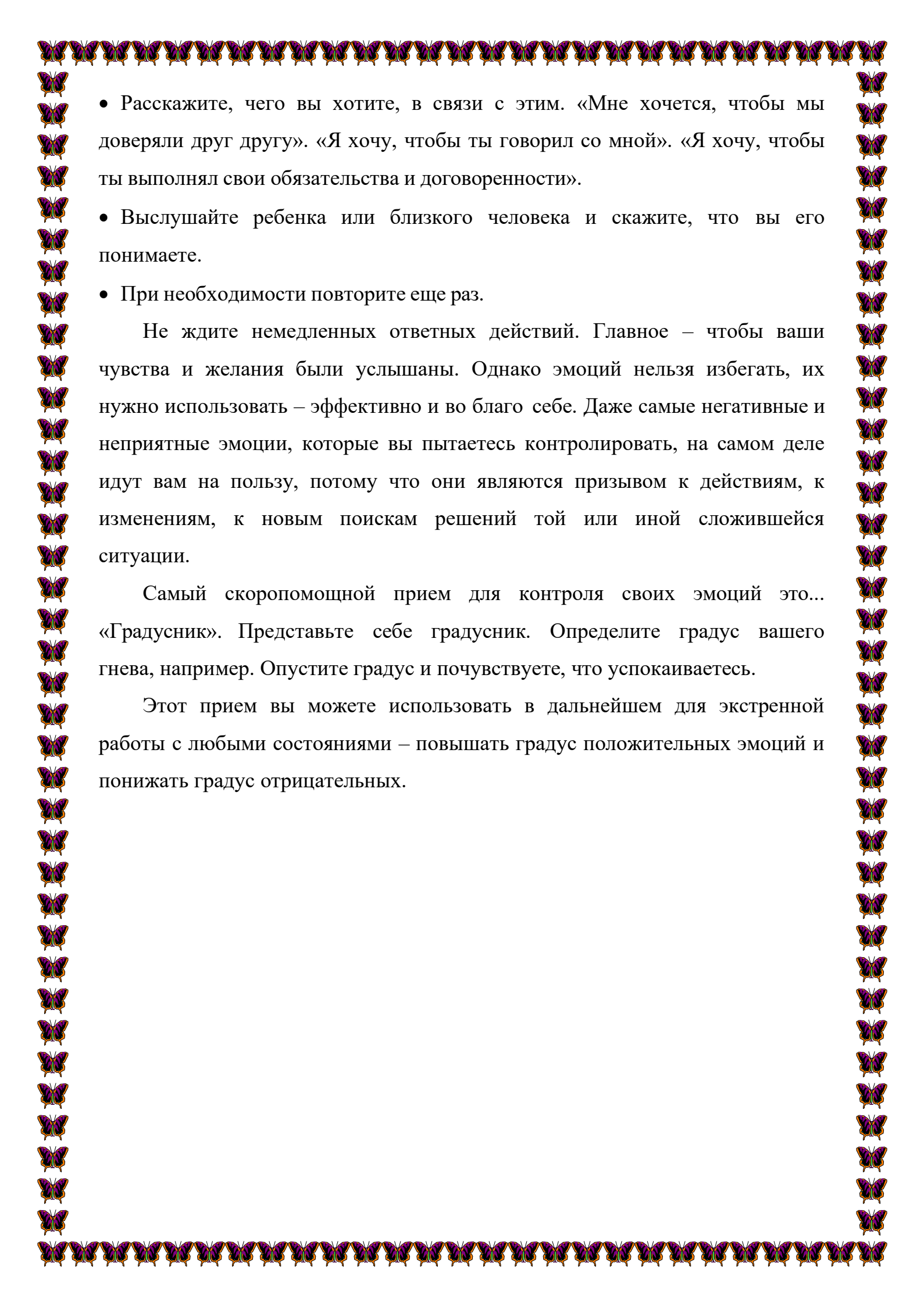
Порой, поддавшись эмоциям или позволив себе пойти на поводу у ложных чувств, мы совершаем поступки, в которых впоследствии раскаиваемся. При этом мы оправдываемся, что утратили над собой контроль, поэтому эмоции взяли верх над разумом. То есть не мы управляли эмоциями, а они нами.

Эмоциональная стабильность – главная составляющая гармоничной личности. Многие люди боятся выражать свои эмоции, поскольку думают, что их неправильно поймут, не будут общаться с ними, обидятся и т. п. На самом деле, откровенно выражая свои чувства, мы добиваемся уважения других людей и доверительных отношений. Главное – научиться выражать свои чувства правильно, без агрессии и страха.

Как выражать позитивные эмоции, рассказывать не стоит это и так каждый знает. А вот выражение негативных чувств следует всегда сопровождать открытым выражением очень конкретных желаний.

### Правила выражения негативных чувств:

- Не откладывайте на потом. Начинайте сразу же, как только ребёнок или близкий человек сделал что-то неприятное.
- Объективно опишите ситуацию. «Я вижу, что ты злишься на меня, и поэтому не хочешь, чтобы я объяснила».
- Используйте местоимение «Я», например: «Я расстроена..., огорчена..., разочарована.», вместо: «ты» такой- сякой...
- Назовите чувство "по имени" как можно точнее - не преувеличивая и не приуменьшая. «Мне неприятно», «Я злюсь, когда...», «Я расстраиваюсь, когда...». Чувства. «Мне неприятно, когда ты не слушаешь меня. Это значит, что ты ...».
- Постарайтесь подкрепить слова делом - действиями, мимикой, позой, интонациями. Это не значит, что нужно распускать руки!

- 
- Расскажите, чего вы хотите, в связи с этим. «Мне хочется, чтобы мы доверяли друг другу». «Я хочу, чтобы ты говорил со мной». «Я хочу, чтобы ты выполнял свои обязательства и договоренности».
  - Выслушайте ребенка или близкого человека и скажите, что вы его понимаете.
  - При необходимости повторите еще раз.

Не ждите немедленных ответных действий. Главное – чтобы ваши чувства и желания были услышаны. Однако эмоций нельзя избегать, их нужно использовать – эффективно и во благо себе. Даже самые негативные и неприятные эмоции, которые вы пытаетесь контролировать, на самом деле идут вам на пользу, потому что они являются призывом к действиям, к изменениям, к новым поискам решений той или иной сложившейся ситуации.

Самый скоропомощной прием для контроля своих эмоций это... «Градусник». Представьте себе градусник. Определите градус вашего гнева, например. Опустите градус и почувствуете, что успокаиваетесь.

Этот прием вы можете использовать в дальнейшем для экстренной работы с любыми состояниями – повышать градус положительных эмоций и понижать градус отрицательных.