

Эмоцыі

і пачуцці

важныя ўказальнікі

1.

Эмоцыі — гэта ўказальнікі, яны для нас важная крыніца інфармацыі, дзякуючы ім мы можам лепш разумець свет, сябе, іншых, яны адыгрываюць важную ролю ў зносінах паміж людзьмі.

2.

Вы не можаце ўцячы ад эмоцый, рабіць выгляд, што іх не існуе, не перашкаджае ім уплываць на нас, і гэта можа быць нават мацней.

3.

Заўважыць, зразумець, назваць тое, што мы перажываем, эмоцыі, якія мы адчуваем, - гэта першы крок да пошуку канструктыўнай стратэгіі барацьбы з тым, што мы адчуваем. Простае назва эмоцыі можа памешчыць яе інтэнсіўнасць.

4.

Эмоцыі кажуць нам аб нашых патрэбах, незалежна ад таго, задавальняюцца яны ці не. Важна ўсведамляць патрэбы, якія ў нас ёсць, і шукаць найлепшыя і найлепшыя стратэгіі іх задавальнення на дадзены момант.

5.

Уважлівасць – важна навучыцца заўважаць эмоцыі, як толькі, напрыклад, з'яўляюцца першыя прыкметы трывогі, а не ў той момант, калі нас панікуюць або перапаўняюць эмоцыі або эмацыйнае выкраданне.

6.

Рэакцыя цела – важна заўважыць эмоцыю, якая з'яўляецца ў цэле, дзе мы яе адчуваем (напрыклад, сцісканне ў горле, сцісканне і патлівасць рук, сцісканне ў жываце) і, калі нам гэта служыць, выкарыстанне паводніцкіх прыёмаў, арыентаваных на цела. Для многіх людзей заспакаенне цела – самы хуткі і просты спосаб справіцца са стрэсам або цяжкімі эмоцыямі. **Дыхальныя тэхнікі** вельмі карысныя для большасці людзей. Падчас стрэсу і трылогі мы дыхаем павярхоўней і хутчэй, таму наўмыснае запаволенне дыхання супакойвае нас.

- **Удых у квадраце:** чалавек дыхае квадратам і лічыць удых – да 4, прыпынак – да 4, выдых – да 4, прыпынак – да 4
- **Падоўжыце выдых:** удыхніце праз нос на 3, выдыхніце праз рот на 6
- **Дыханне па чарзе абедзвюма ноздрамі:** закрываем адну ноздру, удыхаем, затым закрываем іншую і выдыхаем
- **Іншыя метады, арыентаваныя на цела:** хада, скачкі, танцы песні, крыкі ў пустое месца, калі мы можам сабе гэта дазволіць, тое, што дапаможа нам лягчэй выгнаць лішнюю энергію з цела.

7.

Зварніце ўвагу на думкі, пры рэгуляванні эмоцый важна «лавіць» думкі, якія ўзнікаюць, калі вы знаходзіцеся ў стане стрэсу або іншых моцных эмоцый. Першыя думкі непадуладныя нам, яны аўтаматычныя. Важна заўважыць іх і паглядзець, дапамагаюць яны або перашкаджаюць нашым дзеянням. У страху думкі часам круцяцца, як снежны ком, даходзіць да катастрафізацыі, уяўляючы найгоршае. Варта спыніць такую думку і змяніць яе на іншую, выгадную для нас (пажадана падрыхтаваную загадзя). Можна быць карысным прымяніць тэст камеры, каб пераканацца, што гэта толькі думка, а не факт.

Калі вашы думкі завяршаюцца, могуць быць карысныя два спосабы:

- калі **ўлоўлівае першую думку, і калі не выгадна замяніць яе той, якая дапамагае нам, то** лепш, калі мы загадзя напісалі і падрыхтавалі такія карысныя прапановы на паперы.
- Другі – паспрабаваць **«вылезці з галавы»**, напрыклад, засяродзіцца на сваім дыханні або на тым, дзе вы знаходзіцеся (дзе я, якія сінія прадметы ў пакоі, які менавіта колер лісця).

8.

Вельмі карысна **размаўляць з блізкімі** і дзяліцца тым, што мы перажываем.

9.

Важна **падтрымліваць добрыя звычкі**, рытм дня, сон, рэгулярнасць і г.д. Гэтыя звычкі дапамагаюць Вам захоўваць спакой.

10.

Практыкуйце падзяку, кожны дзень Вы можаце знайсці дробязі, за якія мы можам быць удзячныя (і нашаму мозгу вельмі падабаецца, калі мы гэта робім – арганізм чалавека выпрацоўвае гармоны шчасця не толькі ў момант прыемных падзей, але і калі мы пра іх успамінаем)