

Твоя эмоциональная суперсила: как понимать и управлять своими чувствами

Привет! Давай поговорим о самом интересном — о тебе самом. А точнее, о том, что происходит у тебя внутри: о твоих эмоциях.

Эмоции — это как внутренняя погода. Бывают солнечные дни (радость, интерес), бывает легкая грусть (как мелкий дождик), а иногда случается настоящая гроза (злость, обида). И все это — нормально. Каждая эмоция зачем-то нужна. Важно не запрещать их себе, а научиться быть хорошим «синоптиком» для самого себя.

Шаг 1: Узнай, что ты чувствуешь (это как определить погоду)

Сначала просто назови это про себя. Спроси: «Что со мной сейчас?»

- Сжаты кулаки, напряжены плечи, хочется кричать? — Это, скорее всего, ЗЛОСТЬ или РАЗДРАЖЕНИЕ.
- Дыхание стало частым, сердце стучит, в животе «летают бабочки»? — Это может быть ТРЕВОГА или ВОЛНЕНИЕ.
- Опущены плечи, нет сил, хочется лечь и смотреть в потолок? — Возможно, это УСТАЛОСТЬ или ГРУСТЬ.
- Улыбка сама появляется на лице, хочется двигаться и делиться? — Привет, РАДОСТЬ!

Простое упражнение: В конце дня нарисуй в блокноте или в заметках в телефоне 3-5 смайликов, которые лучше всего описывают твоё состояние за день. Через неделю ты лучше начнешь различать свои чувства.

Шаг 2: Прими свою эмоцию (даже самую сложную)

Представь, что каждая эмоция — это твой внутренний сигнал. Она пришла не просто так, чтобы испортить тебе день, а чтобы что-то сообщить.

· Злость часто говорит: «Мои границы нарушили! Со мной поступили несправедливо!».

· Тревога шепчет: «Внимание! Впереди что-то новое или важное. Давай подготовимся».

· Грусть напоминает: «Мне нужно время побыть одному и восстановить силы».

Попробуй мысленно сказать: «Да, я сейчас злюсь/тревожусь/грущу. Это неприятно, но я понимаю, почему. Это временно».

Шаг 3: Научись «управлять погодой» внутри (практические лайфхаки)

Когда эмоция накрывает с головой, важно не делать того, о чем потом пожалеешь (не накричать, не сломать вещь, не сказать обидное). Вот что может помочь:

A. Если ты в ярости или сильном раздражении («штурм»):

1. Счет до 10 (и обратно). Просто и работает.
2. Метод «Заземления». Оглянись вокруг и найди: 5 предметов синего цвета, 4 предмета, которые можно потрогать, 3 разных звука, 2 запаха, сделай 1 глоток воды. Это переключит мозг.
3. Сильно сожми кулаки на 5 секунд, а потом резко расслабь. Повтори 3 раза.

B. Если ты в тревоге или панике («метель»):

1. Дыхание «на квадрат». Представь квадрат. Вдох на 4 счета (первая сторона) → Задержка дыхания на 4 счета (вторая сторона) → Выдох на 4 счета (третья сторона) → Пауза на 4 счета (четвертая сторона). Повтори 3-5 раз.

2. Обними себя или сильно укутайся в плед — это дает ощущение безопасности.

3. Спроси себя: «Что самое страшное может случиться? Как я могу к этому подготовиться?». Часто план действий сразу снижает тревогу.

В. Если ты в грусти или апатии («затяжной дождь»):

1. Сделай что-то простое и приятное для тела: прими теплый душ, выпей какао, сделай легкую растяжку.

2. Помоги кому-то. Помочь младшему брату с задачей, покормить бездомного котика, сделать комплимент другу. Забота о других хорошо «разгоняет» собственную грусть.

3. Не заставляй себя радоваться. Иногда нужно просто повалиться под грустную музыку и дать себе время. Главное — знай, что это состояние пройдет.

Важно помнить:

- Ты — не твоя эмоция. Ты — это тот, кто ее заметил и может ей управлять.
- Все чувства проходят. Ни одна грусть и ни одна злость не делятся вечно.
- Можно просить о помощи. Если эмоции становятся слишком тяжелыми и частыми, и ты не справляешься — это нормально рассказать родителям или подойти к школьному психологу. Просить помощи — это признак силы и заботы о себе.

Управлять эмоциями — это навык, как кататься на велосипеде. Сначала сложно, а потом получается само собой. Ты уже на правильном пути, раз это читаешь!

С верой в тебя, твой школьный психолог, Малышева Алина Денисовна