

Как справиться с отрицательными эмоциями?

Сегодня я хочу поговорить с вами о наших чувствах и эмоциях. Без них невозможно представить жизнь человека. Мы все время как-то эмоционально реагируем на то, что происходит с нами и вокруг нас.

Какие же бывают эмоции? Принято делить их на положительные и отрицательные. С радостью, удивлением, счастьем все просто и понятно – чувствуй их и наслаждайся.

А как же быть со злостью, страхом, грустью? Не любим мы их испытывать, хотим поскорей избавиться от них. Но вы наверняка замечали, что слова близких и друзей «Не расстраивайся!», « Не злись!», «Ну что ты боишься, ничего страшного в этом нет» ни к чему не приводят, злость или грусть не проходят...

Как же себе помочь, как эффективно справиться с отрицательными эмоциями?

Есть разные способы помощи самому себе:

Во-первых, разговор по душам с близким человеком, который сможет выслушать и поддержать;

Во-вторых, занятия спортом, физические упражнения (отжимания, прыжки на скакалке, пробежка), можно включить энергичную музыку и потенцевать;

- творческие занятия- рисование, раскрашивание, вязание или любое другое рукоделие – отличное средство, чтобы справиться с негативными эмоциями.

- прогулка на свежем воздухе;

- любимая музыка,

- друзья наши меньшие – лучшие помощники в борьбе со злостью, грустью, раздражением. Можно погладить кошку, поиграть с собакой или просто понаблюдать за рыбками в аквариуме;

- холодная вода отлично смывает плохое настроение: можно помыть лицо или подержать руки в области запястий под струей холодной воды. А если есть возможность – то принять душ;

- если время позволяет, можно лечь спать. Недаром во всех сказках главные герои точно знают, что «утро вечера мудренее»

- кроме этого, можно порвать или скомкать листок бумаги (а лучше не один), поколотить подушку, попить воды или съесть вкусняшку.

- отлично помогает справиться с грустью, злостью обидой один проверенный временем способ - поплакать.

Конечно, если эмоции очень сильные, то можно обратиться за помощью к психологу.

Все эти приемы психогигиены помогают нам справиться с неприятными чувствами и эмоциями. А какие способы используете вы?

Мы все с детства знаем, что надо заботиться о своем здоровье, но не всегда задумываемся о том, что точно также ежедневно надо заботиться и о своем психологическом самочувствии.

Заботьтесь о себе, и ярких вам эмоций!!!

КОГДА ТЕБЕ ПЛОХО,
НАДО ХОРОШЕНЬКО ВЫСПАТЬСЯ,
ИЛИ ПОРЕВЕТЬ МИНУТ 10 ИЛИ СЪЕСТЬ
ЦЕЛУЮ ПЛИТКУ ШОКОЛАДА,
А ТО И ВСЕ ВМЕСТЕ, – ЛУЧШЕГО
ЛЕКАРСТВА И НЕ ПРИДУМАЕШЬ.

Рэй Бредбери

