Как сдерживать свои чувства ?

Какие из этих высказываний больше всего подходят к тебе?

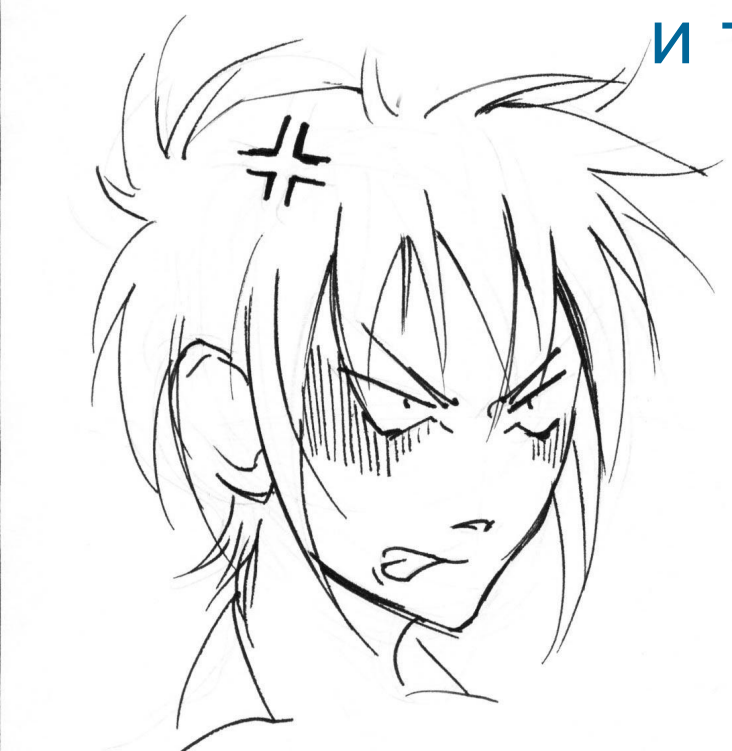
- у меня вспыльчивый характер;
- мне кажется, я неудачник, я все делаю не так;
- мне всегда грустно и тоскливо на душе.

Как ты думаешь, огонь – это хорошо или плохо?

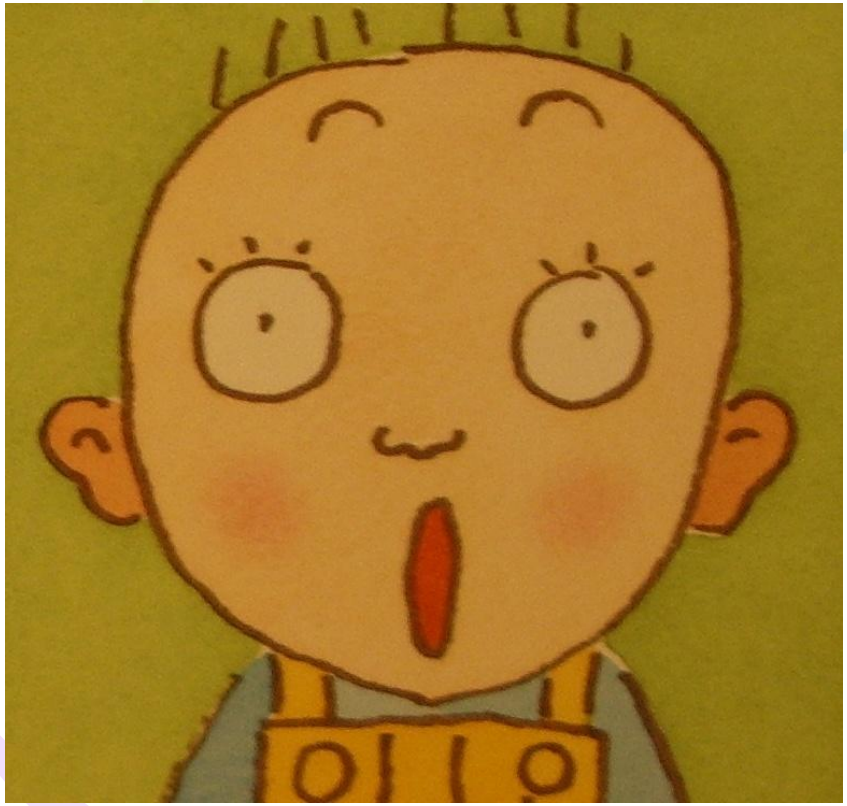
Все зависит от обстоятельств, верно?

- Когда за окнами вьюга, а в камине потрескивает огонь – тепло и уютно. Это хорошо.
- Но вот огонь вырывается из-под контроля. Он может охватить весь дом. Это плохо.

То же самое можно сказать про наши эмоции и чувства. Без них невозможны теплые и дружеские отношения. Но если их не сдерживать, они могут навредить и тебе, и тем, кто тебя окружает.



В переходном возрасте тебя временами может охватывать гнев или уныние.
Как справиться с этими чувствами?



Умеряй свой гнев

Нелегко унять чувство обиды от несправедливого обращения. В такие моменты многие выходят из себя.

Дело в том, что неуправляемый гнев порой приводит к поступкам, о которых потом ты можешь пожалеть или тебе будет стыдно.

В первую очередь, спокойно посмотри на то, что случилось.

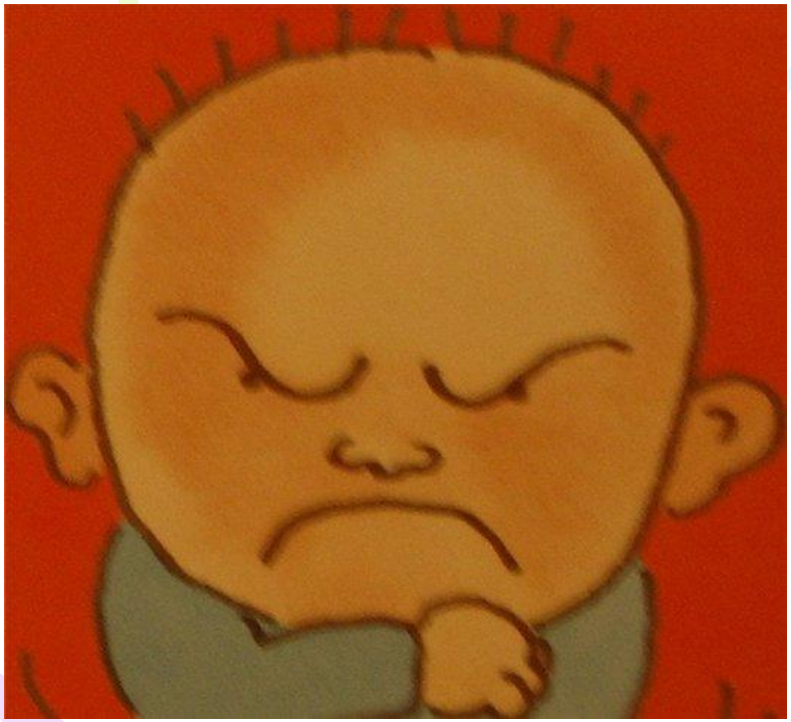
ПОМНИ: если «воздавать злом за зло», станет еще хуже.

Тщательно все обдумай, возможно, увидишь, что в состоянии простить обидчика.

И тогда обида потеряет над тобой власть.

Знаешь ли ты…

Если ты недосыпаешь и плохо питаешься, с отрицательными эмоциями справиться труднее.



А, что если горечь обиды не проходит?

Может стоит поговорить с обидчиком? Если это невозможно, поделись чувствами с родителями.
Если тебя кто-то намеренно задирает, старайся говорить с ним спокойно.
Воспользуйся схемой и подумай, в каких ситуациях ты выходишь из себя и как было бы правильнее себя вести.

- Даже если ты не в силах изменить происшедшее, ты в силах изменить *свое отношение к этому*.
- Позволяя гневу овладеть тобой, ты становишься беспомощным, как пойманная на крючок рыба. Твои мысли и чувства оказываются во власти другого человека.
- Разве ты не хочешь *сам управлять своими эмоциями?*

ситуация	неправильно	правильно
Меня обзывает одноклассник	Обозвать его в ответ	Проигнорировать. Пусть поймет, что я не поддаюсь на его провокации.
Моя сестра (брат) взяла (взял) у меня без спроса нужную мне вещь	Взять что-нибудь из ее (его) вещей. Пусть знает.	
Родители говорят: «Сиди дома. Ты наказан».		

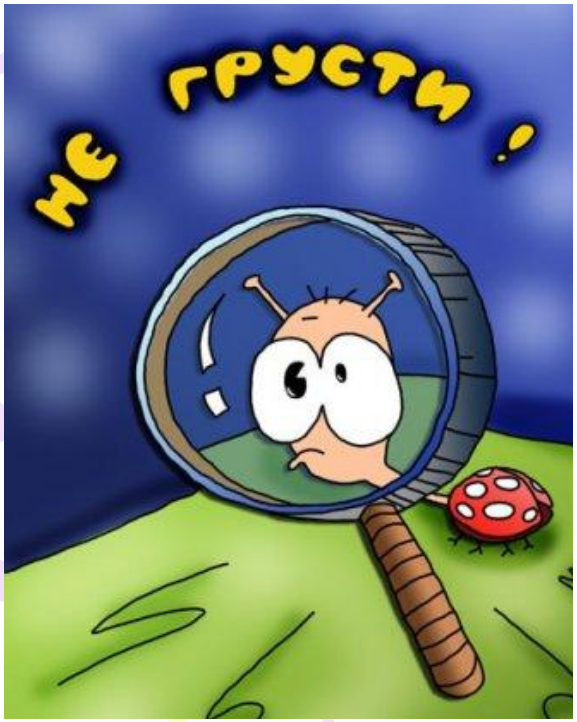
Борись с унынием.

« С недавних пор меня одолевают мрачные мысли. Теперь я вечно недовольна собой» -

жалуется

13-летняя Анна.

Многие подростки ощущают себя подавленными из-за всяких неприятностей и проблем. Знакомое чувство?



Родители, друзья и учителя постоянно от тебя чего-то хотят; тебя беспокоят происходящие с тобой перемены (внешние и внутренние); из-за пустяковых ошибок ты считаешь себя неудачником.

Все это может повергать тебя в уныние.

Чтобы справиться с переживаниями, порой самый лучший выход – поговорить с кем-то из родителей.
Доверительный разговор – первый шаг на пути к выздоровлению.

Совет

- Возьми за правило рассказывать родителям, что хорошего произошло у тебя в течение дня, даже если это мелочь.
- А когда возникнет серьезная проблема, тебе будет легче ею поделиться и родители отнесутся к тебе с большим пониманием.

« Самое важное – когда у тебя есть человек, с которым можно поговорить, если все плохо»

Снежанна

Если ничего не помогает, тогда, возможно, у тебя эмоциональное расстройство, например депрессия.

Нельзя закрывать на это глаза.

Что, если бы ты, услышав под капотом своей машины подозрительный звук, просто сделал погромче музыку?

Правда же, было бы более разумно остановиться и узнать в чем дело?

Многие подростки, кто страдает депрессией или подобными расстройствами, чувствуют себя гораздо легче благодаря лечению.

Итак, наши эмоции и чувства подобны огню.

Если они под контролем, наша жизнь интересна и радостна.

Если же чувства вырываются

из-под контроля, то, подобно огню,

они разрушают все на своем пути.

Старайся их сдерживать.

Конечно, не подумав, мы можем что-то сказать или сделать, о чем потом пожалеем.

Но наберись терпения. Придет время, и ты научишься управлять своими чувствами, не позволяя им управлять тобой!

Совет

«Не позволяй злу одолевать тебя, но побеждай зло ДОБРОМ»

Используемые ресурсы

1. http: //media.damochra.ru/images/dnevnik/187/672187//5. 1216193740.jpg.
2. http: //www.animemagazine.ru/35.04/tema/mad.jpg
3. http://www.alalia.ru/wpcontent/uploads/2009/04/d183d0b4d0b8d0b2d0b6d0b5d0bd0b8d0b5.jpg
4. http: //bms.24open.ru/images/4f8094/35db2c75f92a2c6165ae2a397
5. http: //www.proza.ru/pics/2010/08/08/845.jpg
6. http: //s43.radiral.ru/i100/0910/d4/7232b37cf4a0.jpg
7. http: //img.crazys.info/files/i/2009.10.25/thumbs/1256491353_0_8dab_a35a59eaXL.jpg
8. http: //www.stihi.ru/pics/2009/02/20/5655.jpg
9. http://ab007.rimg.info/file.php_id_=14644820004f409eaf1cafc502905f95e1dadc7e52.jpg8cp=fa22904da803aaa9725041eb2097f9d9
10. http: //img-fotki.yandex.ru/get/8/madpikanija.0/0_4a6d_69065064_XL
11. http: //fotki. yandex.ru/users/marya-fojgl/view/ 107796/?page=0