

Как родителю подружиться со своими эмоциями

Маргарита Иванова,
педагог-психолог МКУ Центра «Созвездие»

«Научите меня сдерживать мои эмоции»

«Я не должна показывать раздражение, я ведь хорошая мама!»

«Меня невозможно вывести на эмоции, я умею их контролировать»

«Я должен быть добрым, уверенным, терпеливым и понимающим»

Жизнь замещающей семьи всегда наполнена большим количеством переживаний. И это не только переживания ребёнка, с которыми приходится столкнуться родителям, но и их собственные чувства и эмоции. У родителей обычно есть мнение, что важно быть правильным, если не идеальным. Под этим часто подразумевается в том числе и умение контролировать свои эмоции, управлять ими, бороться с возникающими негативными чувствами. А что, если я скажу, что можно немного иначе?

Но обо всём по порядку. Пожалуй, стоит сначала чуть ближе познакомиться со своими эмоциями. Приглашаю вас заглянуть внутрь нашей головы (да-да, прямо как в том мультфильме) и узнать, что же там происходит.

С точки зрения нейрофизиологии, эмоции – это результат работы различных структур нашего мозга. Для человека они являются своего рода сигнальной системой. Это не только средство коммуникации, помогающее нам обмениваться информацией о наших переживаниях. Для нас самих это также сигналы, отражающие наше внутреннее состояние, субъективное отношение к окружающему миру, объектам, людям, ситуациям. Эмоции направляют наши действия, помогают двигаться в соответствии с нашими потребностями, целями и ценностями.

Обычно говорят о нескольких наиболее известных эмоциях: радость, интерес, удивление, отвращение, страх, тревога, стыд, вина, злость, печаль. Кроме них есть ещё множество «оттенков» чувств. Среди них нет ни плохих, ни хороших. Каждая эмоция по-своему важна и выполняет определённые

функции. Например, злость показывает, где нарушены наши границы, тревога и страх позволяют избежать опасности, а грусть о чем-то или о ком-то говорит об их важности для нас.

Так можем ли мы всё-таки управлять своими эмоциями или это они управляют нами?

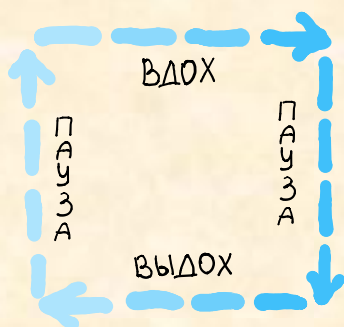
Так как это встроенная функция нашего мозга, невозможно взять эмоции под полный контроль. Но можно развивать навыки саморегуляции – учиться держаться на волнах, когда нас накрывает эмоциональный шторм. Давайте рассмотрим некоторые способы снятия эмоционального напряжения.

Техники эмоциональной регуляции:

1. Дыхательные практики

Наверняка вы слышали об упражнениях с дыханием. Они разнообразны, но работают все по схожим способам. Дыхание помогает регулировать сердцебиение, когда мы дышим глубже и медленнее, напряжение в теле уменьшается, а наш разум, концентрируясь на дыхании, переключается с эмоционально заряженной информации. Так, используя дыхательные упражнения, мы можем успокоиться и расслабиться. Вот некоторые из них:

- ***дыхание «по квадрату»***



Чередует вдохи, выдохи и паузы между ними. Длительность каждой «стороны квадрата» – 4 секунды.

- ***дыхание под счёт***

Сделайте несколько циклов «вдох-задержка-выдох». Счет может быть любым, насколько позволяет объем легких. Например, вдох 3 секунды – пауза 2 секунды – выдох 6 секунд. Важно, чтобы выдох был медленнее, чем вдох. Лучше всего вдыхать воздух носом, а выдыхать через рот.

2. Техника «5-4-3-2-1», или «заземление»

Это техника самопомощи, которая помогает переключить внимание и снизить эмоциональное напряжение.

5) Осмотритесь, найдите вокруг себя 5 любых предметов и назовите их (мысленно или вслух).

4) Услышьте и назовите 4 звука вокруг (от тиканья часов до шума машин за окном).

3) Почувствуйте и обозначьте 3 телесных ощущения (например, чашка с горячим чаем на столе, мягкий свитер).

2) Заметьте и назовите 2 запаха.

1) Почувствуйте и опишите 1 вкус. Можно, например, съесть конфету или представить какое-то блюдо.

3. «Выжатый лимон»

Это простой вариант техник, в которых эмоциональное напряжение снижается за счет расслабления мышц. Здесь нужно крепко сжать кулаки, представив, что вы выжимаете лимон, а затем расслабить руки. Повторив это действие несколько раз, вы заметите, что интенсивность эмоции снижается.

4. Визуализация

Для тех, кому привычнее «мыслить в картинках», может быть удобен такой способ. Для начала нужно представить свою эмоцию в виде шара, «увидеть», какого он цвета и размера. После представьте, как с каждым выдохом этот шар становится все меньше, а его цвет – бледнее или прозрачнее.



5. Запишите это

Кто-то скажет, что уже не ребенок, чтобы вести дневник. И действительно, всем нам уже не по 12 лет, но записи все еще оказываются полезными. Ведение дневника – хороший способ выплеснуть накопившиеся эмоции. Не обязательно вести дневник в привычном виде, достаточно просто зафиксировать переживания на бумаге. А дальше только вам решать, что с ними делать: кто-то свернет листок и уберет в стол, а кто-то разорвет на мелкие кусочки и выбросит.

6. Физическая активность

Многие из эмоций (например, злость и раздражение) призваны активизировать наш организм, побудить к действиям, а значит наполняют тело энергией. Эта энергия требует выхода, поэтому любые активные действия помогут снизить эмоциональный накал. Топать, прыгать, танцевать, кричать в подушку (или нет), заниматься спортом – все, что поможет потратить энергию, но не вредит нам самим или окружающим.

7. «Арт-терапия»

Творчество помогает нам выплеснуть эмоции, придать им определенную форму и оставить переживания на бумаге. Кроме этого, рисование – это тоже активность, особенно когда требует приложения силы. Возьмите карандаши и лист бумаги и просто закрасьте его любыми цветами и формами. А можно нарисовать свое состояние в виде конкретного образа и, по желанию, «исправить» этот рисунок: добавить то, чего не хватает, или изменить то, что не нравится. Рисование – только один из видов творчества, а значит мы можем дать выход своим эмоциям в любой приятной нам форме.

В различных ситуациях все эти способы могут сработать по-разному. Для кого-то все окажутся эффективными, для других что-то покажется полезным, а что-то – непонятным и скучным. Пробуйте новые навыки и выбирайте те, которые подойдут именно вам. Будьте к себе бережны и внимательны. Помните, чтобы позаботиться о детях нужно уметь позаботиться о самих себе.