Как справится с эмоциями. Советы подросткам

Взросление — непростой период. Послушные и тихие дети вдруг становятся импульсивными, упрямыми, а активные и общительные могут замкнуться и отгородиться от мира. Большое количество изменений, происходящих в окружении и в самом подрастающем человеке, оказывают стрессовое воздействие, зачастую заставляя сталкиваться с не самыми приятными чувствами.

Рано или поздно что-то происходит в нашей жизни впервые, в подростковом возрасте в том числе. Влюбленности, победы в учебе и на спортивных соревнованиях, дружба и неприязнь со стороны сверстников — ситуаций множество. Не будет преувеличением сказать, что для детей это серьезные испытания, часть из которых связана с негативными эмоциями. Иной раз справиться с ними достаточно сложно.

Важно понять, почему я злюсь?

Среди основных источников отрицательных переживаний можно назвать следующие:

- **Семья —** фундамент всей жизни и ценностей. Серьезные материальные затруднения, смена жительства и, соответственно, отрыв от привычного круга друзей, болезнь или утрата близкого, враждебное окружение, мешающее полноценному развитию растущего человека.
- **Изменения в организме.** Не секрет, что для периода полового созревания характерна гормональная перестройка, которая, в свою очередь, подпитывает эмоциональную нестабильность, перепады настроения.
- **Адаптация к колледжу —** широкая область, в которой играют роль требования, предъявляемые как самим учебным заведением, так и родителями, а также успеваемость и успехи, влияющие на самооценку учащегося.
- **Отношения.** Даже при хороших оценках и благоприятном климате в семье не всегда получается найти друга, завязать разговор или выразить симпатию сверстнику. Несложно понять, что такие неудачи вызывают подавленность и формируют представление о собственной «неправильности».

Переживания берем под контроль!

Не только взрослые, но и подростки время от времени испытывают тревогу, беспокойство, гнев, страх. **В этом нет ничего плохого!!!!!!-** они часть нашей жизни. Но вот справляются с ними не все одинаково хорошо. Если научиться

несложным приемам самодисциплины, многие ситуации будут переноситься легче (не только в колледже или с друзьями, но и в будущей самостоятельной жизни). Можно выделить следующие **способы регуляции**:

Дыхание

Самое простое и очевидное, но тем не менее очень эффективное средство. Во время конфликта или спора учащается сердцебиение и отделение пота, ускоряется дыхание. Чтобы привести себя в более-менее ровное состояние, сделайте глубокий медленный вдох и так же медленно выдыхайте. Повторите 4-5 раз.

Сдержанность

Если кто-то сказал грубость или не принимает вашу точку зрения, часто хочется столкнуться с ним лбами, топнуть ногой и обязательно доказать свою правоту (что особенно характерно для подростка). Однако юноше или девушке стоит помнить, что нагрубить, особенно близкому, сомнительный путь решения вопросов. Продуктивнее иметь холодную голову, хоть добиться этого порой очень непросто (не каждый взрослый человек может похвастаться такой выдержкой).

Общение

Если что-то тревожит или не дает покоя, лучшее решение — выразить наболевшее словами в корректной, уважительной форме. Это тоже непросто, особенно когда кипят страсти внутри. Но такой жизненный навык станет полезным в дальнейшей жизни, да и не будет лишним при взаимодействии со сверстниками.

Описание эмоций

И позитив, и негатив — часть жизни. Мы не только радуемся или приятно волнуемся перед долгожданной встречей, но и злимся, обижаемся, испытываем вину. Для любого человека (и особенно еще юного) важно понимать, что именно он чувствует. Также плохая тактика — подавлять накопившееся напряжение. В итоге оно просто выйдет взрывообразно, как вулкан. Разумнее выражать эмоции в приемлемой форме.

Переключение

Сторонние интересы (помимо учебы), хобби — хороший путь сброса напряжения, то есть конструктивного его выхода. Дополнительно-возможность для родителей побыть вместе с ребенком и улучшить взаимопонимание.

Личное пространство

Каждому важно иметь собственный мир, в который не будут вторгаться посторонние. Конечно, подросток не полностью самостоятелен, но по мере его взросления можно продумать для себя бóльшую автономию (в домашних делах, общении с друзьями и т. д.).

Работа со специалистом

Психолог станет отправной точкой личностного роста. Общаясь с ним, проще выразить скопившиеся переживания и получить поддержку!

Поддержание внутреннего равновесия — не самая простая задача. Однако с поддержкой близких, терпением вам будет проще справиться с непростыми и новыми для себя ситуациями.