ЭКСТРЕННЫЕ МЕРЫ, ПОМОГАЮЩИЕ СПРАВИТЬСЯ С БУРНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Современная жизнь полна стрессовых ситуаций. Нужно успеть всё и даже больше, чем всё. Ну а у родителей школьников стресса в два раза больше, переживают, как говорится, за себя и «за того парня» (или девочку). Сложная ситуация вызывает стресс, напряжение растёт, начинается общение на повышенных тонах, что выводит эмоции на новый уровень негатива… Замкнутый круг. Однако, есть способы взять эмоции под контроль и перейти на спокойный тон.

1) Умение здраво мыслить во многом зависит от того, как мы дышим. Взволнованный дышит прерывисто. Сделайте очень медленный вдох, задержите дыхание и затем – медленный выдох. И так – несколько раз.
2) Отвернитесь или дистанцируйтесь от раздражающего объекта (можно выйти в другую комнату). Сделайте три коротких глубоких вдоха-выдоха, после чего замрите ненадолго. Когда снова вдохнёте воздух, гнев трансформируется в открытие: «Какая радость просто дышать!».
3) Медленно сосчитайте до 10 и одновременно водите кончиком языка по нёбу - вперёд и назад. Монотонные действия успокаивают, к тому же это щекотно (что ближе к положительным переживаниям).
4) Жёстко и громко хлопните в ладоши, подняв руки на уровень ушей. Чем энергичнее вы это сделаете, тем быстрее сможете обрести душевное равновесие.
5) Негативные чувства «живут в загривке», поэтому важно расслабить плечи. Поднимите плечи с напряжением и опустите их. Повторите три раза, затем сделайте то же самое с каждым плечом по отдельности. Повращайте шеей. Сложите руки в замок перед собой, потянитесь, напрягая руки и плечи. Расслабьтесь.
6) Скажите чётко, медленно и искренне о том, что вы чувствуете в данный момент (важно назвать свои эмоции, а не оскорблять ребёнка). Например: «Я злюсь, когда ты не выполняешь свои обещания», «Мне неприятно, когда меня обманывают». Затем выйдите из помещения на короткое время, выпейте стакан воды, желательно холодной. Ещё лучше – минеральной, пузырьки ударят в нос, и мысли прояснятся.
7) Вырвите из тетради два листа бумаги. Один положите на одну ладонь, другой – на вторую, руки разведите в стороны. Одновременно начинайте сминать оба листа. Делайте это до тех пор, пока не сомнёте их полностью. Если ещё не успокоились – распрямите их (так же на вытянутых руках).

Помните о том, что дети подражают родителям во многом. В том числе и в поведении в стрессовых ситуациях. Если вы будете сохранять самообладание и стараться решать спорные вопросы, максимально владея собой, ваши дети тоже будут стремиться быть уравновешенными.