

Управление эмоциями и чувствами

В состоянии повышенной эмоциональной напряжённости необходимо соблюдение некоторых правил управления своими эмоциями и эмоциями других людей.

1. Уважайте выражения чувств других людей. Многие родители возмущаются, почему взрослая дочь или сын не рассказывают о тех проблемах, которые возникают у них в отношениях с друзьями, о своих переживаниях. Часто причина в том, что поспешные советы и указания на неправильность поступков детей уничтожают желание делиться с родителями своими чувствами.
2. Наберитесь терпения. Один из признаков зрелости – умение предоставить другим возможность выразить эмоции, не обижаясь.
3. Эмоционально поощряйте только желаемое для вас поведение собеседников. При любой возможности поощряйте позитивные шаги других, но игнорируйте попытки добиться вашего внимания.
4. Отойдите от негативной борьбы за власть. Нередко люди для поднятия своей низкой самооценки пытаются получить над вами власть. Как только вы выявите подобные попытки, просто отойдите в сторону, поскольку как конфронтация, так и сдача позиций подкрепляют негативное поведение.
5. Нейтрализуйте желание отомстить. Как правило, оно проистекает из чувства глубокой обиды. Подумайте, как вы можете убедить другого в том, что вы уважаете его самого и его нужды. Попробуйте избежать чувства обиды и постарайтесь не отвечать тем же.
6. Избегайте упрёков и критики. Сконцентрируйтесь на положительном, – не теряете времени на разговоры о том, что мир плох и ничего в нём изменить нельзя.

Материал подобрал

Педагог-психолог В.П. Усанова