

Jak radzić sobie z trudnymi emocjami



Uczucia wywołane przez trudną sytuację (konflikt, powstały problem) zazwyczaj zostają w nas przez jakiś czas. Nawet umiejętnie rozstrzygnięty konflikt wzbudza stres, a resztki emocji przenoszą się na inne działania i relacje z innymi osobami. Mogą też powodować przykre skutki w naszym ciele, np. bóle głowy, bóle brzucha, uczucie ogólnego zmęczenia.

Dlatego ważne jest żeby podejmować się takich aktywności, które pomogą poradzić sobie z przykrym nastrojem.

Kiedy odczuwasz smutek, zaniepokojenie, strach czy zagubienie, pamiętaj żeby nie tłumić problemu w sobie, tylko porozmawiać z zaufanym dorosłym.

Rozmowa pozwala na to, aby:



Dorosły dzięki swojemu doświadczeniu może zareagować szybko i skutecznie. Potrafi spojrzeć na Twój problem z innej perspektywy, ocenić go bardziej obiektywnie, wyłączając intensywne emocje.

Zaufanym dorosłym będzie Twój Rodzic. Pamiętaj też, że jeśli poczujesz się gorzej, zmartwi Cię jakiś problem, odczujesz niepokój o swojego kolegę bądź koleżankę, możesz również napisać przez dziennik elektroniczny do swojego wychowawcy, szkolnego psychologa lub pedagoga.



Jak zadbać o siebie i swoje myśli?

Aby uniknąć wpadnięcia w tak zwaną pułapkę negatywnych myśli, warto wiedzieć o kilku sposobach pozwalających na odprężenie i poprawę nastroju.

Poniżej znajdziesz kilka pomysłów na pokonanie przykrych myśli, które mogą pojawić się w trudniejszych chwilach.

- Rozproszenie uwagi** – ma na celu wyrobienie sobie nawyku zajmowania umysłu tym, czym chciałoby się go zająć. Zamiast wsłuchiwać się w niepokojące czy przykre myśli, nabywasz umiejętności odsuwania ich przez zajmowanie umysłu czymś innym. Można tego dokonać poprzez ćwiczenie „Opisz, co widzisz” polegające na szczegółowym opisywaniu tego, co widzisz wokół siebie. Staraj się podczas tego ćwiczenia działać szybko, myśl o kolorach, kształtach, zapachu, fakturze.
- Rozrywki umysłowe**, np.:
 - liczenie od 123 do 1 co dziesięć,
 - literowanie od tyłu imion członków rodziny,
 - wyliczanie tytułów ulubionych piosenek, książek,
 - wyliczanie nazwisk wszystkich graczy z ulubionej drużyny sportowej itp.**Pamiętaj, aby łamigłówka była wystarczająco skomplikowana, żeby stanowić wyzwanie. Chodzi o to, żeby zajęcie wzięło górę nad wszystkimi negatywnymi myślami i zagłuszyło je.**
- Absorbujące zajęcia**, które pozwalają bronić się przed negatywnymi myślami – np. krzyżówka, lektura, gra na instrumencie, słuchanie muzyki, uprawianie ulubionego sportu, spacer w przyjemnym otoczeniu przyrody, porządki w pokoju/ ogrodzie itd.
- Monolog wewnętrzny typu „poradzę sobie”**:
 - pozwoli ci się odprężyć,
 - sprawi, że poczujesz się bardziej pewny siebie,
 - zachęci cię raczej do podejmowania działań niż do poddawania się i unikania zajęć.**W trudnych chwilach zamiast wsłuchiwać się w wątpliwości i niepokoje, przygotuj się do ciągłego powtarzania sobie zachęt i pozytywnych przekazów że dasz sobie radę!**
- Powstrzymanie myśli negatywnej głośnym powiedzeniem sobie STOP**.
Gdy tylko uświadomisz sobie daną nieprzyjemną myśl kieruj się następującymi wskazówkami:
 - Natychmiast i głośno powiedz **STOP!**

- Niektórym przychodzi z pomocą podkreślenie powyższego hasła uderzeniem w stół lub mocnym przytrzymaniem się krzesła czy stołu;
- Od razu myśl o jakimś podważeniu tej negatywnej myśli i powtarzaj to sobie głośno.

Możesz sobie wyobrazić, że za pomocą powstrzymywania myśli wymieniasz taką specjalną „kasetę wewnętrzną” w swojej głowie. Zamiast słuchać nieustannie taśmy negatywnej, dzięki powstrzymywaniu myśli można ją wyłączyć i zastąpić czymś miłszym „dla ucha”.

6. **Ściszenie**

Wyobraź sobie urządzenie grające we własnej głowie, które odtwarza płytę CD. Najpierw wyobraź sobie, jak to urządzenie dokładnie wygląda – opisz je sobie bardzo szczegółowo (jakie jest duże, jaki ma kolor, jakie ma przyciski, w jaki sposób można je włączyć i wyłączyć, jak się zmienia natężenie dźwięku?) Kiedy wizerunek w głowie będzie skończony, wyobraź sobie zmianę ustawień (zwiększanie/ ściszenie dźwięku). **Kiedy zaczniesz zauważać, że przysłuchujesz się swoim negatywnym myślom, wyobraź sobie swój odtwarzacz grający i w myślach staraj się go ściszyć albo zupełnie wyłączyć.**

Powodzenia!
Hanna Szykowska-Tkaczyk,
psycholog szkolny