**Экологичные способы проживания эмоций для взрослых**

Максимально важным для родителя является не только создание подходящей для развития ребенка среды, не только оказание ему разнообразной помощи в его развитии но и собственное развитие – в частности контроль за своим собственным эмоциональным состоянием от которого зачастую напрямую зависит эмоциональное состояние нашего ребенка.

**Практические методы для повседневной работы**

Один из самых важных моментов в психологической практике и в саморазвитии – правильное проживание эмоций. Мы уже знаем, что [подавлять чувства неправильно](http://vadimkurkin.com/blog/zanimatelnaya-psikhologiya/sila-nevyrazhennykh-emotsiy/). И понимаем в то же время, что их спонтанное выражение также не всегда уместно. Значит, нам нужно учиться управлять ими. В этом нам могут помочь контролируемое выражение эмоций и практики по их проживанию и изменению.

Существует множество практик, которые помогают нам правильно пережить сложные моменты жизни, о чем бы ни шла речь – о гневе, страхе или обиде, и не копить эмоции в душе и в [теле](http://vadimkurkin.com/blog/zanimatelnaya-psikhologiya/sderzhivanie-emotsiy-i-myshechnye-zazhimy/).

**Письма обид**

Вы просто садитесь, берете лист бумаги и ручку и пишете. Описываете все: переживания, всю злость, негатив – на мужа, друга, родителей, на кого хотите, просто высказываете сколько угодно. Можно в любых подробностях, любыми словами, жаловаться, ругаться, что угодно – не важно, справедливо или нет. Но потом этот лист бумаги не надо никому показывать, а нужно просто разорвать или сжечь. И вам станет намного легче. Техника писем работает просто замечательно. Не нужно будет сливать негатив друзьям или держать его в себе. Есть и другие техники, но этой вполне достаточно, и самое главное, она простая, ей не нужно обучать специально.

**Дневники чувств – по схеме и без**

Вести дневник – одно из самых полезных занятий. Но не такой дневник, где мы просто записываем, что с нами произошло, а записи по определенной схеме. Вести его стоит каждый день. Вы можете брать то или иное событие, которое вызвало у вас сильную эмоциональную реакцию – позитивную или негативную, неважно. Под событиями имеется в виду не только что-то внешнее. Это может быть переживание, какая-то важная мысль, пришедшая в голову. И пишете, отвечая по порядку на следующие вопросы:

* Что произошло?
* Что я почувствовал?
* Что я подумал?
* Что я сделал?
* Что получилось в результате?

Эта практика помогает развивать рефлексию, понимать собственную мотивацию. Записывать необходимо, чтобы отслеживать и успокаивать мысли. Когда мы просто обдумываем событие, то не успеваем сосредоточиться на тех или иных моментах, они просто ускользают от нас. Кроме того, какие-то вещи могут быть не очень приятными, и мы будем невольно избегать их. В голове это сделать проще, а при выписывании мы вынуждены вытаскивать и фиксировать мысли.

Также вы можете вести дневник, где можно записывать все, что вас волнует: беспокоит, раздражает или наоборот, радует. Просто выписывайте ощущения на бумагу – это поможет осознать эмоции, принять их и высвободить.

**Продумывание события – круг вопросов**

Этот метод похож на предыдущую практику, но преследует немного другие цели. Вспомните какое-то важное или эмоционально значимое событие дня – сегодняшнего или вчерашнего. Что-то напрягшее или напугавшее, неожиданное и так далее. Представьте его и подумайте о нем, как если бы вы снова находились в этой ситуации. Задайте себе вопрос: какое у меня ментальное состояние? Что я думаю по этому поводу? Затем, продолжая думать о том же событии, спросите себя – а что я чувствую при этом? И после переместите фокус внимания на тело – что появилось в нем. Сосредотачиваясь на своих реакциях, вы, с одной стороны, проживаете их, а с другой – можете понять, как вы функционируете, насколько согласованы ваши реакции. К примеру, вы можете думать одно, чувствовать другое, а в теле у вас будет что-то третье. Это означает определенную рассогласованность, дисбаланс, которые мешают нам реагировать на события адекватно. Все эти вопросы и ответы можно также выписывать на бумагу.

**Гиперболизация**

Хороший вариант – использовать смешные прозвища для своих состояний. «Чемпион мира по страху в сверхтяжелом весе», «Особо злобная, псовая, цепная обиженная женщина» и так далее. Юмор обезоруживает даже самые неприятные чувства. Впрочем, это не значит, что их теперь не нужно проживать. Но их становится легче вынести. Самоирония вообще часто помогает, особенно если обычно вы относитесь к себе и своим переживаниям чересчур серьезно.

**Гипертрофированное выражение чувств и сосредоточение на них**

Еще один испытанный способ легче пережить эмоции – выразить их чрезмерно, слишком сильно. Это обычно хорошо получается в одиночестве, иначе большинство из нас будет чувствовать себя неловко. Если вы ощутили сильную негативную эмоцию, сосредоточьтесь на ней, нырните в нее. Выразите ее сильнее, чем чувствуете.

Если это страх, можно дрожать всем телом, трястись изо всех сил. Можно приговаривать: «Я очень боюсь, просто очень, я самый испуганный человек на свете» и тому подобное.

Если это гнев, можно рычать или бить диван подушкой. Лучше ничего не ломать, потому что потом вам будет неприятно за испорченные вещи и все придется убирать. Если очень хочется, найдите в себе силы выбрать какие-то ненужные вещи, например, старые картонные коробки.

Плачьте, если вас посетили отчаяние и обида. Даже если слез нет, изображайте рыдания голосом. Неважно, как это будет звучать, пусть даже неестественно. Вас все равно никто не услышит, а вам станет легче, и вслед за голосом придут и сами чувства. Сосредоточившись на них, честно прожив их, какими бы неприятными они ни были – вы вскоре увидите, что они просто закончились.

Не обязательно дожидаться момента, когда вас спонтанно посетит то или иное чувство. У большинства из нас есть зажатые и непрожитые эмоции от прошедших событий, где мы запретили себе злиться или грустить. Вы можете попробовать вспомнить ситуацию и заново прожить ее. Если у вас получится, ситуация перестанет вызывать негатив при воспоминании и больше не будет эмоциональным грузом.

**Окунуться с головой**

Похожий способ прожить сильные состояния – окунуться в них с головой. Вместо того чтобы бороться со, скажем, депрессией или сильным разочарованием, печалью, идите им навстречу. Вы можете просто прийти домой, лечь на диван и сказать себе: «Я буду сейчас страдать. Лежать и страдать три часа без перерыва, плакать, ныть, выть». И честно проживайте.

Обычно мы боремся с собой, стараемся взбодриться, прогнать накатывающую грусть или обиду. А они от этого только становятся сильнее. Если отдаться им, окунуться в них – поверьте, они быстро кончатся. Вам просто надоест плакать и страдать, и на смену негативу придет расслабление.

Энергия эмоций очень сильна, поэтому я очень рекомендую вам заниматься работой с ними регулярно. Так вы сможете сделать свою жизнь более гармоничной и радостной.

Ссылка на источник: https://vadimkurkin.com/blog/zanimatelnaya-psikhologiya/ekologichnye-sposoby-prozhivaniya-emotsiy/