**«Як важливо навчитися опановувати себе та керувати своїми емоціями».**

**Зберігайте баланс**

Регулюйте градус своїх емоцій так само, як температуру на термостаті. Можливо, вам занадто жарко, чи холодно, а, може, якраз комфортно? Це стосується як хороших, так і поганих емоцій. Якщо ви занадто збуджені, це може бути недоречно в певній ситуації, так само, як і надмірна агресивність або депресивна поведінка. Люди, які вміють контролювати свої емоції, весь час намагаються зберігати баланс, уникаючи дисгармонії в стані душі.

**Зупиніться та подумайте**

Якщо ви відчуваєте, що ваші емоції просто закипають, почекайте та подумайте. Замість того, щоб негайно відреагувати на ситуацію, подумайте про те, як ви можете її вирішити. Якщо настане момент, коли ви відчуєте, що втрачаєте контроль, тоді зробіть крок назад і сфокусуйтесь на чомусь іншому. А все тому, що пізніше ви можете пошкодувати про зроблене чи сказане. Замість того, щоб почуватись переповненими емоціями, заспокойтесь та подумайте про якусь одну річ. Така вправа допоможе вам відновити спокій та реагувати на подій тактовно.

**Уникайте емоційного перевантаження**

Емоційне перевантаження — це той стан, коли певний тип емоцій (щастя, радість, гнів, сум) повністю захоплює вас. Він зазвичай супроводжується такими фізичними реакціями, як прискорене серцебиття, дихання, тремтіння колін, пітливість, нудота. Це ознаки того, що ви емоційно переобтяжені. Тому вам потрібно обробляти інформацію по частинах, щоб поступово прийти в себе.

**Практикуйте глибоке дихання**

Коли організм починає реагувати на емоційні перевантаження, то подає в серце та різні м'язи тіла дивні сигнали, в результаті чого ви почуваєтесь напруженими. Щоб уникнути такого стану, потрібно навчитись глибоко дихати. Завдяки цьому в мозок потрапляє більше кисню, і це допомагає розслабитись. Просто припиніть робити те, чим ви займались, заплющіть очі і виконайте таку вправу: повільно вдихніть повітря через ніс (це має тривати не більше 5 секунд); затримайте дихання ще протягом 2, а потім повільно видихніть через рот (знову протягом 5 секунд). Повторіть цю вправу приблизно 10 разів.

**Уникайте емоційних компаній**

Весело спостерігати, як люди можуть легко передати свої емоції іншим. Саме тому потрібно уникати тих, які постійно акцентують увагу на негативі. В такій ситуації є велика ймовірність того, що ці емоції "перекинуться" й на вас. Якщо ви хочете перебувати в гармонії, тоді вам також варто уникати надмірно емоційних компаній. Драми у вашому житті має бути не надто багато.

**Думайте про рішення, а не про проблему**

Негативна реакція на складну ситуацію — одна із найбільш поширених проблем, пов'язаних з емоціями. Почуватись злим чи сумувати — це нормально для людей, але не зовсім правильно, тому що сама собою проблема не вирішиться. Завжди старайтесь збалансовано підходити до всього та намагайтесь бути більш реалістичними при оцінці ситуації. Не можна зупинятися на роздумах про проблему, потрібно використовувати час для продумування плану наступних дій. Складіть список можливих рішень, будьте винахідливі і креативні. Під час роботи емоції відійдуть на задній план, а ви вийдете з ситуації переможцем.

**Навчіться правильно виражати гнів**

Ключ до всіх емоцій – знання того, як їх виявляти. Щоб зрозуміти свої емоції, ви потребуватимете певного часу, тому що емоції постійно змінюються й завдають болю. Коли ви виявляєте свої емоції (смієтеся, коли вам радісно, або плачете, коли сумно), то стаєте щасливішими. Із почуттям гніву дещо складніше, але є способи виразити і його, при цьому не втрачаючи самовладання. Найгірше, що ви можете робити у хвилини гніву, – ламати речі або розкидати їх кімнатою. Зрештою, вони ще знадобляться вам або їх власнику. Деякі люди, щоб виплеснути гнів, не цураються побити подушку або вдарити нею об стіну. Цей спосіб досить безпечний – він не шкодить ні подушці, ні стіні, ні вам.

**Використовуйте техніки, що допомагають опанувати гнів**

Подеколи висловити свої емоції немає змоги. Проте потреба виплеснути гнів лишається. Найкраще для цього прислужаться техніки самоконтролю. Для їх опанування може знадобитися певний час, але ці техніки справді працюють.Почніть із глибокого дихання. Гнів викликає викид адреналіну в кров, і завдяки глибокому диханню ви можете розслабитися та зменшити його концентрацію. Якщо вам важко глибоко дихати, просто повільно порахуйте до десяти.Самоконтроль важливий не тільки в підлітковому віці. Він знадобиться вам упродовж усього життя. Самоконтроль потрібен, навіть якщо ви цього не усвідомлюєте. Контролюючи себе, ви не скривдите маму, критикуючи обід, який вона приготувала, або товариша, захопленого новим напрямком у музиці. Складність у тому, що коли у вас змінюється гормональний фон і з'являються нові емоції, вам стає важче контролювати себе. І щоб знову навчитися цього, вам необхідно докласти зусиль.

**Навчіться розуміти свої почуття**

Пробуючи контролювати свої емоції, ви маєте більше дізнатися про почуття гніву й навчитися його розпізнавати. Навчіться вловлювати свій гнів до того, як він набере такої потужності, що контролювати його стане неможливо. Перший крок в управлінні гнівом – це точно знати, що ви відчуваєте в той чи інший момент. Ви можете думати, що ваші почуття – це щось неправильне або несправедливе. Але важливо прийняти свої почуття й спробувати зрозуміти, що їх викликало. Коли ви будете знати, що викликало у вас гнів, ви зможете його опанувати. Перш ніж намагатися втрутитися в ситуацію, яка спричинила у вас гнів, подумайте про інші способи впоратися з нею. Ви можете вдарити свого кривдника, але це не означає, що так варто робити. Продумайте різні варіанти ваших дій і їх можливі наслідки, перш ніж реагувати на ситуацію. Це дасть вам повне уявлення про те, який варіант для вас є найкращим. Такий метод широко відомий як «управління ризиками», і дуже важливо, щоб підлітки оволоділи ним. Це допоможе їм уникнути багатьох неприємних наслідків.