

Як не перетворити дім на пастку для батьків та дітей – корисні поради.



Людина, яка не вміє керувати своїми емоціями, є емоційно незрілою.

Якщо ви думаєте, що знаєте себе дуже добре, то ви помиляєтеся. Протягом усього життя людина тільки й робить, що впізнає себе все краще і краще. Заглянути в себе страшно, а ще страшніше - тільки познайомитися із собою в уже досить «пристойному» віці. Якщо ви не займетеся самопізнанням, то ваші емоції візьмуть над вами верх.

Основні поради як навчитись керувати своїми емоціями у повсякденному житті.

ПІЗНАННЯ СЕБЕ

Щоб пізнати себе, потрібно частіше прислухатися до себе. Задавайте питання:

- Що знаходиться всередині вас?
- Чого ви дійсно хочете?

Необхідно зрозуміти різницю між «я відчуваю» і «я думаю». У кожній конкретній ситуації потрібно чітко розуміти, яка конкретна емоція охоплює вас. Аналізуйте себе, контролюйте те, що відчуваєте.

Самопізнання допоможе навчитися розуміти та інтерпретувати свої емоції в кожній конкретній ситуації.



САМОКОНТРОЛЬ

У вас можуть траплятися емоційні сплески і це цілком нормально. Однак важливо, щоб ці сплески не траплялися дуже часто, особливо в провокаційних повторюваних ситуаціях, необхідно вміти їх пригнічувати. Необхідно навчитись:

- вчасно зрозуміти появу негативної емоції
- визнати її
- інтерпретувати причину
- потім відразу ж подумати, наскільки вона доречна в даній ситуації.

Це і є самоконтроль **в якості наступного кроку** у мистецтві розуміння, як навчитися керувати своїми емоціями.

МОТИВАЦІЯ

Далі ви повинні виробити самомотивацію, яка допоможе спрямувати всю силу емоцій у позитивне русло:

- щоб мотивувати себе, зрозумійте, що ви доросла свідомо людина
- відокремте негативне від позитивного всередині себе
- візуалізуйте картину бажаного майбутнього
- ідіть до своєї мрії за допомогою свого ж позитивного настрою
- в даному випадку ваші емоції будуть працювати на вас

Самопізнання, самоконтроль і самомотивація в тандемі – це ключ до успіху і гармонійних відносин у родині!!!

Психологи стверджують, що підлітки постійно шукають схвалення дорослих, тому сприймають болісно навіть мовчання. Важливо давати дітям виговоритися, озвучувати негативні моменти або емоції без нудних моралей та засуджень.

Пам'ятайте, що РОДИНА – це ШКОЛА ЛЮБОВІ!