

Вправа 1 - ДОДАТОК 3

ПОРАДИ ЩОДО ВИРАЖЕННЯ ПОЧУТТІВ



1. Уникати — не допоможе!

Ви, напевно, придумували різні способи або хитрощі, щоб не показувати своїх почуттів.

Наприклад: ви злитесь через якусь дрібницю, хоча насправді вам просто сумно. Або ви відступаєте, щоб уникнути складної розмови. Або ви зосереджуєтесь на чомусь іншому, щоб не відчувати своїх емоцій. Наприклад: ви занадто багато їсте.

Це часто використовувана тактика, особливо у разі негативних емоцій, таких як гнів, смуток або розчарування. На жаль, ці хитрощі та методи відволікання не допомагають зменшити негативні почуття. Придушення почуттів призводить до посилення негативних переживань і відчуття депресії.

2. Почніть з правильного ставлення

Подумайте, які негативні думки заважають вам виражати/проявляти свої почуття.

- Чи вважаєте ви, що говорити про них — це ознака слабкості?
- Ви боїтеся, що люди будуть дивитися на вас інакше?
- Ви не знаєте людей, з якими перебуваєте?
- Чи говорили вам, що ви завжди повинні бути позитивними?

Усі ці ідеї заважають вам давати волю своїм емоціям.

Чи знаєте ви, що утримує вас від того, щоб бути відкритим у своїх почуттях? Працюйте над розвитком позитивного ставлення до вираження/прояву своїх почуттів

Навіщо бути відкритим і чесним?

- більше простору в голові
- менше гніву та інших обтяжливих емоцій
- більше позитиву
- кращі взаємовідносини
- менше стресу
- здатність розв'язувати проблеми
- підвищення впевненості

Усвідомлення цих переваг може допомогти вам ділитися своїми почуттями в майбутньому. Навіть там, де ви не звикли їх показувати.

Вправа 1 - ДОДАТОК 3**3. Яку емоцію ви відчуваєте?**

Йдіть у тихе місце і закрийте очі. Спробуйте визначити, яку емоцію ви відчуваєте.

Ви::

- Щасливі?
- Злі?
- Сумні?
- Боїтеся?
- Здивовані?
- Відчуваєте огиду?

4. Чи можете ви з'ясувати, що вам потрібно?

Як ви можете правильно справлятися зі своїми емоціями? Що вам потрібно? Деяким людям потрібно поговорити про свої почуття, тоді як іншим може знадобитися деякий час на самоті, щоб розібратися в собі. Лише ви можете визначити, що вам потрібно.

5. Знайдіть собі когось, з ким можна безпечно поговорити.

Найлегше висловлювати свої почуття тому, з ким вам комфортно.

Виберіть вдалий момент, щоб поговорити про це, а також попросіть залишити вас наодинці. Якщо ви заздалегідь скажете комусь, що ви хочете щось обговорити, є більше шансів, що інша людина знайде або виділить для вас час. Це гарний початок для того, щоб ви відчули себе невимушено.

6. Почніть розмову (з позиції «я»)

Назвіть і визначте, що вас дратує чи ображає, або що вас засмучує, і як це впливає на вас.