

Буря от емоции: какво се случва и как да се справиш като шампион?

Новини | Наука | на 13.02.2024 07:00 | от Константина Василева-Славейкова

Защо говорим за това?

Разказвали сме ти [какво е пубертет](#), но не и как да се справиш с емоциите, които бушуват покрай него.

**Долната статия е за справяне с ежедневни емоции. Ако се бориш с нещо особено тежко, потърси [подкрепа](#)!*

Не е шега работа да пораснеш. Преходът от дете към възрастен е пълен с промени. Промените създават несигурност и водят след себе си объркващи емоции. Не е лесно да смениш училището си. Че и да създаваш или губиш приятелства. Да не говорим за вълненията около човека, който харесваш. Или уроците и изискванията в училище. Все едно това не е достатъчно, тялото ти преминава през какви ли не промени и кожата ти на нищо не прилича. Как да не се чувстваш объркан(а)?



Всички минават през това...

Имам добра новина. Всичко това е напълно нормално и всички минават през тази емоционална буря. Дори и момчетата. Мит е, че те не изпитват емоции. Гневът Е емоция, а силата и липсата на сълзи не означават, че не можеш да си тъжен.

...но не всички изразяват и регулират емоциите си еднакво

Всеки усеща радост, тъга или гняв. Но не всеки ги показва по един и същ начин. С други думи: хората имат различно **емоционално изразяване**. Някои деца плачат винаги когато са тъжни. Други излизат с приятели или спортуват неуморно, докато вътрешно ги човъркат същите емоции.

Важно е как управляваме емоциите си. Специалистите наричат това **емоционално регулиране**. Малко е заплетен този термин, но нека ти помогнем да го разбереш. **Представи си мозъка като машина, която регулира градуса на емоциите ти:** надолу, нагоре или на същото ниво. Емоционален климатик, така да се каже.

Да кажем, че панталонът ти се е скъсал пред всички в час по физическо. Температурата на емоциите се вдига опасно високо: срам те е! Ако не можеш добре да регулираш емоцията, мислите ти бързо ще прегреят ("Срам ме е... ще ми се смеят... изложих се пред всички"). **Не можеш да промениш станалото, но можеш да контролираш как ще реагираш.** Не забравяй: ти избираш температурата, при която да се чувстваш удобно в кожата си. Например, може да обърнеш всичко на шега ("Еха, мислех че такива излагации стават само по филмите"). Може дори да помолиш приятели за шал или яке, които да вържеш над скъсания панталон. Спокойствие, хумор, хитро решаване на проблеми: емоциите са регулирани и всичко е наред.



Как да се справиш като шампион

1. Подходи осъзнато

Не бягай от емоцията: осъзнай я и я приеми. **Забележи мислите** ("Как можа да ми каже това?") и **физическите усещания** ("Топло ми е. Потя се. Стомахът ми е на топка"). **Не прави оценки** ("Никой не иска да ми е приятел"), защото те изкривяват нещата. **Просто обобщи какво става**, все едно водиш новините ("Чувствам, че Тони не ме зачита. Това ме ядосва. Държа се добре с приятелите си и не заслужавам това").

2. Постави етикет

Етикетът дава име на това, което усещаш. Така по-лесно можеш да го **разпознаеш и регулираш**. Името може да е простишко ("гняв") или оригинално ("Чувствам се гадно", "Тъмночервено ми е"). Кое е общото в случките с един и същ етикет? Какво можеш да промениш?

3. Избери здравословни начини за справяне.

- Дишай бавно и дълбоко. Допълнителният кислород и забавянето на пулса ще успокоят нервната система.
- Замени общите изводи ("Нямам истински приятели") с обикновено описание ("Нещо не се разбираме добре с Тони напоследък").
- Запомни, че всичко отминава. Затова казват "Брой до 10" и "Утрото е по-мъдро от вечерта". Често виждаме нещата много различно по време на буря и след като бурята премине.
- Подготви списък с неща, които те успокояват. Избери си нещо от него, когато се бориш със силна емоция. Рисувай. Танцувай. Тичай в парка. Слушай весел поп, тъжна балада или тежка метъл музика: каквото ти носи вътрешно спокойствие.
- Най-вече: поговори с приятел(ка), родител, любима баба. Поиграй с домашния любимец. Общуването с околните е толкова важно!

Всичко ще бъде наред. Бурята отминава.

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
[/book/3690-burya-ot-emotsii-kakvo-se-sluchva-s-teb](https://book/3690-burya-ot-emotsii-kakvo-se-sluchva-s-teb)

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени

