



## **Первый шаг к тому, чтобы справиться с переполнением эмоций — это признать их**

*Эмоции – это неперенный атрибут нашей жизни. Они делают наши дни и моменты яркими и незабываемыми, помогая нам воспитывать чувства и взаимодействовать с окружающими.*

Признайте свои чувства. Называйте их своими именами: «Я чувствую грусть», «Меня переполняет злость».

Это поможет вам понять, что именно вы испытываете.

## **«Что делать, когда тебя переполняют эмоции»**

Каждый человек время от времени испытывает сильные эмоции, которые могут переполнять его. Почему так происходит?

Во-первых, наша жизнь полна событий, которые вызывают различные чувства: радостные, грустные, тревожные и другие. Мы можем радоваться успехам близких людей, грустить из-за расставания с друзьями или бояться предстоящего экзамена. Все эти события являются частью нашей жизни и влияют на наши эмоции.

Во-вторых, каждый человек имеет свой уникальный характер и личность. Некоторые люди более эмоциональны, чем другие. Они могут быстро возбуждаться и реагировать на происходящее вокруг них. Другие же люди более спокойны и менее подвержены перепадам настроения.

Бастракова Елена Владиславовна,  
педагог-психолог

## Когда эмоции переполняют вас, очень полезно поговорить с кем-то, кто может вас выслушать и поддержать.

Никто не должен справляться со своими эмоциями в одиночку. Возможности получить поддержку могут быть разными – вам могут помочь родные и близкие, друзья.

## Дыхательные упражнения помогают успокоиться и снять напряжение.

**Дышите глубоко. Когда мы волнуемся, наше дыхание становится поверхностным и частым. Если вы начнёте дышать медленно и глубоко, то сможете успокоиться.**

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);  
- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;  
- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;  
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.



Найди то, что помогает тебе расслабиться и сделай это. Это может быть, прогулка на свежем воздухе или просто слушание спокойной музыки.



Найдите хобби, которое будет приносить радость и удовлетворение от процесса. Это может быть чтение книг, рисование или занятие спортом.



Иногда эмоции могут быть настолько сильными, что нам хочется выразить их через какой-то канал. Попробуйте найти для себя способ самовыражения: это может быть рисование, пение, танцы или даже просто запись своих мыслей на бумаге. Выразив свои эмоции, вы сможете почувствовать облегчение и освобождение.

