

Родителям важно понимать и контролировать свои эмоции, чтобы создавать эмоционально безопасную атмосферу в семье и учить детей справляться с чувствами. Для этого можно использовать методы самоанализа, практику осознанности и упражнения. Понимать и контролировать свои эмоции можно, развивая навык осознанности, используя техники саморегуляции и, в некоторых случаях, обращаясь за профессиональной помощью психолога. Важно не подавлять негативные чувства, а находить экологичные способы их выражения.



Что значит понимать свои эмоции?

- **Узнавать, какие эмоции бывают** и чем они отличаются друг от друга. Важно понимать, как эмоции проявляются на физическом уровне: например, злость может проявляться в напряжении в мышцах, сжатии кулаков и челюсти.

- **Называть свои чувства** (гнев, обида, радость), а не просто говорить «Мне плохо».

- **Задавать себе уточняющие вопросы** после названия чувства: «Что стоит за чувством?», «Чего на самом деле хочется прямо сейчас?».

Какие существуют техники контроля эмоций?

- **Глубокое дыхание** – например, техника «4-7-8»: вдохнуть медленно через нос на 4 счёта, задержать дыхание на 7 секунд, выдохнуть плавно через рот на 8 счетов».

- **Физические упражнения** – активное движение снижает уровень кортизола (гормона стресса) и способствует выработке эндорфинов.

- **Экологичное выражение эмоций** – важно найти баланс, позволяющий выражать переживания без ущерба для себя и окружающих. Например, использовать «Я-высказывания» вместо обвинений («Мне некомфортно, когда...» вместо «Ты всегда...»).



Способы понять своё эмоциональное состояние

Самоанализ

- **Ведение дневника самонаблюдений.** Записывая мысли, чувства и реакции на различные события, можно замечать закономерности и триггеры, которые вызывают определённые эмоции.

- **Ответы на ключевые вопросы.** Например, «Что я сейчас чувствую?», «Почему я так себя чувствую?» и «Какие действия или события вызвали эти чувства?».

- **Критический анализ событий.** Нужно оценить, как родитель реагирует на различные ситуации, и найти альтернативные способы реагирования.

- **Письмо самому себе.** Можно писать письма на разных листах или с использованием карандашей разных цветов, чтобы выразить различные эмоции и мысли.



Осознанность – это умение сосредоточиться на настоящем моменте, воспринимая всё происходящее открыто, внимательно и безоценочно. Ниже представлены некоторые практики осознанности, которые помогают лучше понять свои эмоции.

• **Упражнение «Осознанность тела».** Нужно сесть в удобном положении и закрыть глаза, обратить внимание на своё тело, постепенно сканируя его с головы до ног. Отследить все физические ощущения, напряжение и расслабление.



• **Упражнение «Внимание к дыханию».** Нужно найти тихое место, где можно сесть или лечь в удобном положении, сосредоточиться на дыхании, наблюдать за ним, но не вмешиваться. Отследить ощущения вдоха и выдоха, позволяя своему уму успокоиться, а телу расслабиться.

Помните: идеальных родителей не существует. Каждый из нас иногда испытывает усталость, гнев или тревогу – это естественная часть жизни. Развивая свой эмоциональный интеллект, вы делаете бесценный подарок не только себе, но и своему ребенку. Наблюдая за тем, как вы справляетесь с эмоциями, дети учатся понимать самих себя.

Важно понимать, что работа над эмоциями не достигается за короткий срок – нужно постоянно трудиться, заниматься самостоятельно и со специалистом.



ГБУ «Областной Центр «Семья»
Тверь, пр-т Чайковского, 26.
Часы работы:
Пн-Пт с 9.00 до 18.00
Тел.: 35-33-22, 45-37-11
E-mail: semiacenter@mail.ru



Государственное
бюджетное учреждение
«Тверской областной
Центр социальной
помощи
семье и детям»



**Как понимать и
контролировать свои
эмоции**
(информация для родителей)

Тверь, 2026