На единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей находящихся в трудной жизненной ситуации функционирующий на территории Республики Алтай 8-800-2000-122 за психологической помощью поступают обращения с вопросами:

- «Как справится с негативными эмоциями?»

Предлагаем вам несколько способов управления эмоциями от психологов Детского телефона доверия, которые помогут вам снять **негативные эмоции :**

1. Необходимо определить **причину** негативных эмоций.

2.Смена обстановки - хороший помощник снять напряжение.

Если у вас плохое настроение, чувство напряженности, то покиньте помещение, где возникли негативные эмоции. Можно просто выйти, если есть возможность прогуляться, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

Оглянитесь вокруг, посмотрите, что вас окружает, понаблюдайте за природой. Даже короткая прогулка по парку положительно влияет на нервную систему, избавляет от стресса, неврозов, депрессии и апатии.

Если это выходные, выйдите на природу, встречайтесь с друзьями, сделайте что-нибудь непривычное….

 3. Самый древний метод освобождения от эмоционального напряжения это самый естественный способ – **движение**.

Для многих достаточным средством будут прогулки на свежем воздухе, в практическом применении это одна-две остановки пешком.

Пребывание на природе даёт прилив сил и помогает справиться с негативными эмоциями.

 4.Психологический - попробуйте разделить все ваши проблемы друг от друга, как говорится, разложить их по полочкам. Запишите их в порядке снижения значимости.

Выделите задачу, которая вас волнует в данный момент и сознательно лишите её важности на некоторое время.

Негативную эмоцию можно перенести на бумагу.

Вы пишете конкретному человеку ВСЕ, что не сказали в реальных условиях.

Задача: полностью перенести на бумагу свою эмоцию. Поставив точку вы, ощутите облегчение – попробуйте.

Бывают варианты, когда нет полного выплеска на бумагу, в этом случае рвем листок в

клочья, комкаем – выбрасываем…..

Эмоции можно не только написать, но и нарисовать.

Берите кисти/краски, цветные мелки/ карандаши и рисовать эмоцию, переносить на бумагу все то, от чего вам необходимо избавиться.

5.Сделайте небольшую паузу - уделите несколько минут расслаблению.

Выберите свою любимую тихую, успокаивающую музыку. Расположитесь по удобней и слушайте в спокойной обстановке.

Попробуйте переключить внимание.

Займитесь какой-нибудь деятельностью - все равно, какой. Не важно, любая выбранная деятельность поможет Вам отвлечься.

6.Если перечисленные выше способы не дают результатов, и вы не можете справиться с негативными эмоциями, разберите свою проблему в комплексе.

Запишите все **плюсы и минусы ситуации**.

Плюсы подчеркните, а отрицательное пусть станет положительным, как некий жизненный опыт.

Анализ ситуации быстро помогает понять, что нет худа без добра!

У вас есть вопросы к психологу, нужна психологическая помощь, обращайтесь на единый номер **8 800 2000 122** бесплатно, анонимно, круглосуточно.

Специалисты Детского телефона доверия помогут Вам. Просто позвоните.