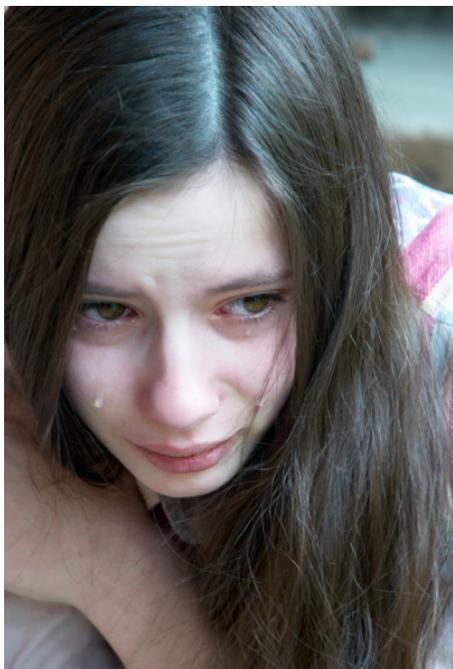


## Рубрика «Вы нам писали»

На вопросы отвечает педагог-психолог Богданова Елена Евгеньевна

### Что делать, если не можешь сдерживать эмоции? И плачешь по любому поводу?



Я не знаю твоего пола, но могу представить, как тебе неловко.

Если ты девочка, то тебя могут насмешливо и снисходительно называть «истеричка», «плакса», если мальчик, парень – еще пуще - «слабак», «нюня», «что ты как девка/баба». В нашем обществе вроде бы существует право выражать эмоции, и откровенные и искренние люди даже ценятся. Но если ты человек слишком эмоциональный и, тем более, попал/а в сложную ситуацию, то твои эмоции становятся чересчур сильными по интенсивности, иногда даже неконтролируемыми, и тогда уже одобрения среди окружающих не вызывают.

Может быть, потому что не каждый осмеливается остановиться и помочь? И многие просто не знают, что делать, не умеют утешить?

Давай разбираться вместе. Первый вопрос: «Почему так происходит?» Возможно, ты просто очень чувствительный человек. Ранимый. Неуверенный в себе.

Тот, кого можно легко задеть случайной усмешкой. Тот, кто долго переживает любые неудачи и не имеет большого опыта собственной успешности.

Возможно, ты часто ощущаешь себя одиноким и непонятым, у тебя нет «тыла» и того, кто рядом. Потому что даже ранимые люди, когда ощущают за своей спиной поддержку, под ногами - опору, когда они уверены, что любимы, защищаемы, одобряемы, и знают, к кому обратиться за помощью в сложной ситуации – не плачут по любому поводу.

Если ты просто чувствительный человек, и сила эмоций – лишь качество твоей личности, твоя характеристика (как цвет глаз), то стоит найти своему качеству подходящее применение. И гордиться им. Скорее всего, ты - идеальный зритель, потому что настроен на проживание эмоций, и лучше тебя никто не оценит фильм, книгу или чужую историю. Скорее всего, ты и свои истории писать можешь. А еще, скорее всего, ты будешь успешен в будущем в профессиях, в которых требуется отличное понимание других людей (психолог, писатель, врач, социолог и даже следователь).

Если тебе одиноко и плохо живется, то надо бороться с причинами грустной жизни и работать над уверенностью в себе, искать тех, кто умеет поддержать.

«Как убрать лезущие слезы?» Вот, представь: уже пощипывает в носу, сдавило горло, и влага готова политься по щекам. Знакомо?

Из практических советов - хорошо работает дыхание. Чувствуешь, что подкатывают слезы? Задирай высоко нос, чтобы они не выливались. И начинай глубоко дышать. Вдох и выдох, полной грудью, вдох и выдох. Можно занять свой ум сложным математическим примером, например, начинай складывать в уме двухзначные (по меньшей мере!) числа. Самое главное – отвлечь себя. Ведь пройдет совсем немного времени, и ты поймешь - плакать не стоило! И чем чаще ты будешь об этом вспоминать, тем реже будет посещать тебя плаксивость. И ещё – почаще У Л Ы Б А Й С Я!