

Psichologės Astos Blandės patarimai, kaip susidraugauti su jausmais



Jausmai yra labai svarbūs ir natūralu, kad juos jaučiame. Turbūt pasaulyje nerastume tokio žmogaus, kuris nejaustų nė vieno jausmo. Juos būtina priimti, o kad tai pavyktų, iš pradžių turime išmokti juos atpažinti. Kad ir koks jausmas tave aplankytų, svarbu sau ar kitam priminti: „Tai, kad supykau, yra normalu“ arba „Koks įdomus jausmas meilė. Norisi pasirūpinti kitu ir dalintis“. Ką svarbu įsiminti?

1. Verta pripažinti, kad jausmai gali būti **malonūs** ir **nemalonūs**, tačiau neskirstykime jų į gerus ar blogus, nes tada norėsime „blogųjų“ išvengti.
2. Tiek mažam, tiek dideliam svarbu, kad išgyvenant nemalonius jausmus šalia esantis žmogus **parodytų supratimą** ir padėtų sumažinti širdelę slegiantį sunkumą. **Tik jokiais būdais ne patarimais**, o paprastu buvimu šalia ir veikla, kuri padėtų nukreipti dėmesį į tai, kas mus pripildytų švelnumo ir ramybės.
3. Jausmus galima reikšti įvairiais būdais: vieni jų tinkami, kiti – netinkami. Pasirinkime tuos būdus, kuriais **neįskaudinsime nei savęs, nei kitų**. Pavyzdžiui, kai būname pikti, negalime plėšyti knygelės ar sąsiuvinio, tačiau visai kas kita yra nereikalingi lapai, kuriuos galime suplėšyti iki mažiausių skutelių.
4. Kiekvienas jausmas **tarsi praneša** žmogui, kas aplink jį vyksta. Nerimas – tarsi raudona lemputė, perspėjanti, kad reikia sustoti ir geriau pasiruošti, o nuostaba praneša apie akimirkas, kai nutinka kas netikėto.
5. Vaikams visuomet svarbu jausti ryšį su šeima, tad nepamirškime savo vaikų klausiti: „Kokia tavo nuotaika?“, „Koks jausmas šįryt aplankė?“, „Su kokia nuotaika palydi dieną?“