

ΒΗΜΑΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Τα παρακάτω βήματα είναι ένας βοηθητικός τρόπος να διαχειριστούμε συναισθήματα που μας δυσκολεύουν.

1.	Ονόμασε το συναίσθημα: όχι γενικά, αλλά όσο πιο συγκεκριμένα γίνεται. Αυτό θα σε βοηθήσει να καταλάβεις τι αισθάνεσαι πραγματικά. Πολλές φορές πρέπει να δώσουμε σημασία σε σωματικά συμπτώματα, που είναι ενδείξεις συναισθημάτων.
2.	Αποδέξου το συναίσθημα: Μην προσπαθείς να το διώξεις. Συμφιλιώσου με αυτό. Είναι δικό σου. Δεν σου το προκάλεσε ο άλλος ή τα γεγονότα. Είναι η δική σου αντίδραση σε μία κατάσταση.
3.	Αφουγκράσου το συναίσθημα: Προσπάθησε να καταλάβεις τι θέλει να σου πει. Σε προειδοποιεί μήπως να προσέχεις; Μήπως να αλλάξεις κάτι; Συμπεριφορά, τρόπο ζωής, τρόπο σκέψης.... Μήπως να φύγεις από κάπου; Από κάποιο μέρος, κάποια σχέση;
4.	Ημέρεψε το συναίσθημα: Για να μειώσεις την ένταση , δώσε χρόνο στον εαυτό σου και κάνε κάτι μόνο γιατί σε ευχαριστεί: Περπάτα, αθλήσου, μείνε μόνος, ξάπλωσε, πάρε βαθιές αναπνοές, κάνε δουλειές, άκου μουσική, σκέψου κάτι άλλο, δες τηλεόραση ή ο,τιδήποτε άλλο.
5.	Βρες την αφορμή που σου το προκάλεσε. Είναι ένα πραγματικό γεγονός ή κάτι υποθετικό ενδεχόμενο;
6.	Αν δεν έγινε ακόμη το “γεγονός” (που σε φοβίζει) άφησε πρώτα να συμβεί. Απλά περίμενε και μην κάνεις υποθέσεις και σενάρια.
7.	Τι σκέψεις έκανες; Μην τις θεωρείς οπωσδήποτε σωστές. Μπορεί να είναι, μπορεί και όχι.
8.	Έλεγε τις σκέψεις σου , αν είναι βάσιμες και λογικές.
9.	Αν ήταν μία συμπεριφορά , ή κάποια λόγια , να αναρωτηθείς μήπως τα παρερμήνευσες . Έχεις καταλάβει σωστά; Δεν είναι βέβαιο.
10.	Αν βασίστηκες σε πληροφορίες , αναρωτήσου μήπως οι πληροφορίες δεν είναι σωστές.
Τις απαντήσεις στα ερωτήματα 7,8,9 και 10 δεν μπορεί να μας τις δώσει εύκολα ο εαυτός μας. Είναι πολύ βοηθητικός κάποιος άλλος, που εμπιστευόμαστε. Για να επιβεβαιώσουμε κάποια πράγματα, να μας δείξει μια άλλη οπτική ή απλώς να μας ακούσει. Γι' αυτό σε κάθε περίπτωση κάνε τα παρακάτω:	
11.	Μίλα με αυτόν που συχνά γίνεται η αφορμή που σου προκαλεί το συναίσθημα που θέλεις να αλλάξεις και να του πεις πώς αισθάνεσαι εσύ , όταν αυτός κάνει ή λέει κάτι. Μπορείς να πεις τι έχεις ανάγκη ή να ακούσεις, π.χ. κάποιες εξηγήσεις και να κρίνεις αν είναι πειστικές.
12.	Μοιράσου τα συναισθήματα σου με κάποιον φίλο που εμπιστεύεσαι . (Αν είναι σοβαρό, ζήτα βοήθεια από τους γονείς σου ή από άλλον ενήλικα που εμπιστεύεσαι). Πες πώς αισθάνεσαι και τι σκέφτηκες. Ζήτα τη γνώμη του μήπως κάνεις κάπου λάθος. Μήπως αυτό που σε έκανε να αισθανθείς έτσι δεν είναι τόσο σημαντικό. Μήπως είσαι υπερβολικός. Μπορεί να σε βοηθήσει να δεις και άλλες πλευρές, που δεν μπορείς μόνος σου, να δώσεις διαφορετικές ερμηνείες, ώστε να σκεφτείς και να αισθανθείς

	διαφορετικά. Μπορεί να μη χρειάζεται να σου πει τίποτε. Πολλές φορές δεν χρειάζεσαι να σου πει τίποτε. Μόνο να σε ακούσει, να σε καταλάβει και να σου δώσει μία “αγκαλιά”. Και μόνο αυτό φτάνει.
13 .	Ζήτησε βοήθεια ειδικού, αν ένα ή περισσότερα συναισθήματα σε ταλαιπωρούν για μεγάλο χρονικό διάστημα και δεν υποχωρούν με κανέναν από τους παραπάνω τρόπους. Όλα μαθαίνουμε να τα αντιμετωπίζουμε. Μπορείς ακόμα να καλέσεις σε μία δωρεάν τηλεφωνική γραμμή βοήθειας, όπως το 1056 (Χαμόγελο του Παιδιού).