

Консультация для педагогов

«Как перевести негатив в позитив?»



В современном мире очень сложно остаться в стороне от массы негативной энергии, которая окружает нас со всех сторон, особенно в напряженном режиме привычной всем городской жизни. Многие люди озадачиваются вопросом, как снять стресс и сбросить негативную **энергию**, накопленную за день?

Наилучшим способом сделать это может стать антистрессовая медитация, которая поможет вам расслабиться и привести в порядок свое внутреннее состояние.

Какие бывают состояния?

Позитивные — то, что мы принимаем, нам нравится это чувствовать:

- радость
- любовь
- удовольствие
- уверенность
- счастье
- гармония

Негативные — то, что мы подавляем, нам не нравится это ощущать:

- раздражение
- обида
- печаль
- вина
- страх
- злость
- бессилие

Вспомните какое-то позитивное состояние — как долго вы могли в нем пребывать? А негативное? Скорее всего, вы периодически чувствуете его на фоне, иногда возвращаетесь к нему в мыслях, и наверняка испытываете его чаще и ярче, чем радость. О чем это говорит? О том, что чувства никуда не уходят, они остаются в нас. Просто мы привыкли складировать их, подавлять, прятать от самих себя. Но они так или иначе хотят проявиться, и отсюда такое понятие как день сурка (кстати, обязательно посмотрите одноименный фильм!): пока мы не изменимся сами изнутри, можно бесконечно менять окружение, работу, друзей, но неизбежно сталкиваться лицом к лицу с одними и теми же негативными эмоциями — просто среди разных декораций.

О чем сигнализируют нам наши чувства?

1. **Радость, удовольствие** — нам хорошо, нам нравится это занятие, этот человек, это действие. Это что-то, что несет нам пользу.
2. **Обида** — сигнал о том, что у нас были ожидания в отношении поведения другого человека, но они не оправдались.
3. **Чувство вины** — сигнал о том, что нарушен какой-то внутренний закон и последует наказание.
4. **Раздражение, злость** — напоминание, что ранее пришел импульс на действие, движение, на расстановку границ, но вы ему не последовали.
5. **Апатия, депрессия** — следствие подавленных ранее чувств. Нет сил на действия. В этом случае хорошо бы вспомнить, что вы подавили в себе.

Каждый из нас хочет быть услышанным, принятым, понятым. Когда нам плохо и даже в радости мы хотим быть принятыми. К сожалению, обычно мы ждем этого от других людей, но это ожидание тупиковое. В вашей жизни есть единственный человек, который может вам дать 100% любви и принятия — это вы сами.

Мир вокруг становится более позитивным, когда вы обращаете внимание на себя и свои чувства. У вас становится больше сил на творчество, на движение. Ситуации, которые с вами происходят, уже не кажутся тупиковыми, потому что вы знаете, что делать со своими чувствами и переживаниями.

То, что мы чувствуем внутри — это фильтр, через который мы воспринимаем реальность. Когда нам плохо, мы раздражены или опечалены, все во внешнем мире кажется нам темным и угнетающим. Вспомните состояние влюбленности — в этом состоянии все хорошо, и даже негатив переживается легче.

Люди, которые работают с другими людьми, помимо собственных состояний чувствительны к тому фону, который их окружает. Это касается и учителей. Бывает тяжело, когда вокруг все время происходит что-то неприятное. Это, кстати, еще один повод начать обращать внимание на себя, заботиться о своих чувствах. Тогда будет легче переносить те эмоциональные фоновые состояния, в которых находятся люди вокруг. Будет легче справляться со стрессом, а может быть, он и вовсе прекратится.

Что делать с негативными состояниями?

Что можно сделать, чтобы не сбегать и не накапливать негативные ощущения, неудовлетворенность внутри?

Залог успешной практики по работе с негативом:

1. **Быть честным с собой** — да, я действительно это чувствую.
2. **Идти навстречу своему чувству** — да, я разрешаю этому быть, не отрицаю, не сбегаяю.

3. **Держать контакт с ним** — я активно переживаю, принимаю себя в этом состоянии. В этот момент я нахожусь на территории чувств. Я не думаю, не даю себе оценку, не делаю выводы.
4. **Дать чувству выйти наружу**. Это лучше всего делать в практиках, которые мы разберем чуть ниже.

При работе с негативом мы сталкиваемся с повышением осознанности и ясности сознания. Но когда внутри нас ком переживаний и эмоций, нам становится тяжело. Но для того чтобы подготовиться к работе с собой, расчистить, так сказать, поле для деятельности, нужно, опять же, уйти с территории тревожного ума, который рисует нам страшные картины сценарии. Так как же повысить осознанность и пойти навстречу чувствам? Как подготовить себя?

Повышение осознанности, достижение ясности сознания

1. **Физическая активность**. Это могут быть танцы, упражнения, что больше вам нравится. Не нужно много времени — уделите активности хотя бы пару минут.
2. **Медитация**. На звук, на пламя свечи, на музыку, на свое дыхание. Сядьте в удобное положение, выделите себе хотя бы пять минут, когда вас никто не побеспокоит. Расслабьтесь и сосредоточьтесь на своем дыхании: следите за вдохом, выдохом.
3. **Разогрейте ладони, потрите мочки ушей**.
4. **Дыхание полного цикла**: 5 секунд выдох, 5 секунд вдох, 5 секунд задержка дыхания. Можете назначить себе свой временной интервал. Главное, чтобы

Конечно, если у вас есть желание и возможность, поработайте со специалистом, который близок вам по мировоззрению, с которым было бы комфортно. Но если такой возможности нет, или вы хотите справиться с негативом как можно быстрее и нет времени ждать приема специалиста, можно самому выполнить несложные техники:

1. **Вырисовывание внутреннего негатива**. Возьмите лист бумаги, ручки, фломастеры. Вспомните ситуацию, которая вызвала у вас негативные ощущения. Снова постарайтесь максимально отключиться от головы, войдите в то состояние, прочувствуйте его, разрешите себе нарисовать свою эмоцию. Может быть, вы сделаете это резко, импульсивно, или, наоборот, вяло, может быть, просто одной линией, может быть, клубком каких-то разноцветных кривых. Когда вы «вытащите» это состояние на бумагу, попробуйте нарисовать что-то хорошее, что появится на месте старого и страшного состояния.

2. **Практика благодарности** хороша тем, что ее можно делать когда угодно. Можно писать по вечерам, за что вы благодарны этому дню. Важно действительно включаться в это состояние, действительно испытывать благодарность. Из этого более высокого, более ресурсного состояния легче принять весь негатив, который произошел за день.
3. **Практика «Что хорошего произошло за день»**. В ней вы специально фокусируете себя на хорошем. Обязательно выпишите не менее 5 пунктов. И пусть практика не очень глубинная, но иногда важно натренировать наш ум, перенастроиться на позитивное восприятие мира. Научите себя замечать хорошее вокруг!
4. **Вытанцовывание внутреннего негатива**. Включите музыку, отпустите свое тело. Это можно делать даже сидя, если вам неудобно танцевать в привычном смысле этого слова. Могут двигаться только руки, но важно, что через эту практику вы снова отпускаете ум и даете вырваться наружу всему плохому, что мешает вам.
5. **Письмо себе маленькому**. Это можно сделать, если вы до сих пор ощущаете эмоциональный след из детства, и вас до сих пор что-то связывает с теми событиями, которые произошли очень давно, но оставили эмоциональное потрясение на всю жизнь. Важно писать с посылом из своего мудрого, любящего состояния, для того чтобы посмотреть на ту ситуацию, которая с ним происходила, по-другому. Не пишите, что кто-то плохой или хороший, не осуждайте других и себя.
6. **Практика с внутренним ребенком**. В фигуре внутреннего ребенка есть все, что мы не прожили в детстве, наши раны и боль. Закрываете глаза, представляете своего внутреннего ребенка. Начинаете сочувствовать ему, сопереживать. Тем самым вы уже меняете свой шаблон отношений со своими чувствами. Вы не сбегаете, не стыдите, а сопереживаете, сочувствуете.
7. **Гавайская практика исцеления негатива Хоопононо**. Очень действенная, особенно если вы не можете простить какого-то человека. Повторяйте поочередно про себя или вслух эти фразы (100 раз):

- Я люблю тебя
- Мне очень жаль
- Прости меня
- Я благодарю тебя

Обращайте эти фразы к человеку, с которым возникли сложные отношения, или к самому себе. Так вы исцелите свое внутреннее состояние.