



# Uravnavanje čustev

# Semafor čustev

Uravnavanje čustev se nanaša na uravnavanje tega, **katera čustva doživljamo, kdaj jih doživljamo** in **kako jih doživljamo** ter **izražamo**. Ko doživljamo močna in kratkotrajna čustva, je pomembno, da jih znamo uravnavati, torej da v afektu ne naredimo česa, kar bi kasneje obžalovali.

Učinkovito uravnavanje čustev lahko povežemo s principom delovanja semaforja.



## Rdeča luč (**Ustavi se in zadihaj!**)

Ko čutimo, da nas preplavijo močna čustva, se ustavimo in zadihamo.

## Rumena luč (**Premisli in se pripravi!**)

Ko smo se umirili, premislimo o svojem odzivu in kako se bi lahko nanj v prihodnje pripravili.

## Zelena luč (**Reagiraj!**)

Po premisleku in pripravi aktivno delujemo na dejavnike, ki so povzročili naš čustveni odziv.

# Nazdor nad čustvi

**Razumevanje svojih čustev** in **ustrezen čustveni odziv** v dani situaciji imata pomembno vlogo v vsakodnevni življenju. Če izgubimo nadzor nad svojimi čustvi, lahko to vpliva na naše medosebne odnose, reševanje konfliktov in odločanje.

## Predlogi za uravnavanje čustev

### 1 Ugotovite, kaj čutite

- Kaj trenutno čutim? (Sem razočaran, zmeden, jezen.)
- Kaj se je zgodilo, da se tako počutim? (Zavnili so me brez pojasnila.)
- Ali je možna drugačna, smiselna razlaga za situacijo? (Morda se ukvarjajo z nečim drugim. Morda nameravajo razložiti več, ko bodo lahko.)
- Kaj želim storiti v trenutni situaciji? (Kričati, sprostiti svojo frustracijo z metanjem stvari, odgovoriti na sporočilo s čim nesramnim, neprimernim.)
- Ali obstaja boljši način za spoprijemanje s situacijo? (Lahko vprašam, kdaj bodo imeli čas za pojasnilo. Lahko grem na sprehod ali tek v naravo).

### 2 Globoko dihanje

- Vaja z globokim dihanjem pomaga, da se umirite in se izognete ekstremni čustveni reakciji.
- Ko naslednjič začutite, da čustva prevzemajo nadzor, počasi globoko vdihnite, dih zadržite za 3 sekunde in počasi izdihnite, nekajkrat ponovite.

### 3 Oddaljitev

- Oddaljitev je lahko fizična, npr. zapustite prostor, ali mentalna.
- Lahko se začasno zamotite z različnimi dejavnostmi, npr. sprehod v naravi, tek, pogovor.

# Dodatni **viri**

## Dodatno gradivo

- [How to Become the Boss of Your Emotions](#)
- [Kako se počutite?](#)