Як навчитись регулювати власні емоції?

Наші емоції, такі як: страх, розгубленість, безпомічність, відчай та інші – є абсолютно адекватною реакцією на події, що відбуваються з нами, які власне провокують саме такий стан. Більше того, вони є необхідними для переживання, адже слугують природніми механізмами мобілізації організму у випадку небезпеки, яку ми сприймаємо. Тому не варто намагатися приглушити свої переживання, чи заперечувати власні реальні почуття, адже це лише спричинить напругу та не дасть змоги адаптуватися до ситуації.

Саме тому, хочеться сказати кілька слів, які могли б стати підтримкою для Вас у важкі хвилини: «Живе серце – неможливо розбити»…Тож відкриваймо свої серця, переживаймо почуття, які виникають – це найкращий спосіб залишитися чутливими та здоровими.

Саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, а також управління м'язовим тонусом і диханням. Ці прийоми саморегуляції сприяють відновленню сил, нормалізують емоційний фон і підсилюють мобілізацію ресурсів організму. Прийоми саморегуляції можна використовувати в будь-яких ситуаціях.

В результаті саморегуляції досягається три основних ефекти:

- ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості);
- ефект відновлення (ослаблення проявів втоми);
- ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

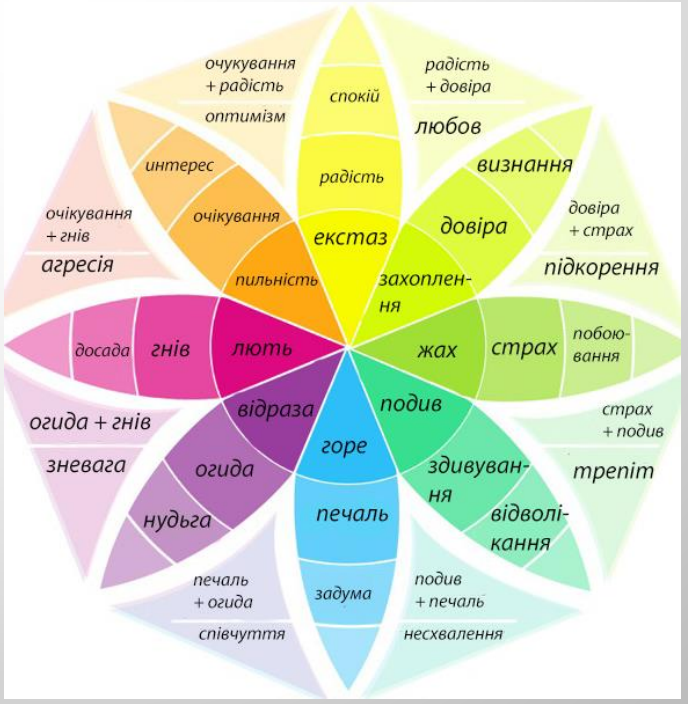
Своєчасна саморегуляція запобігає накопиченню залишкових явищ перенапруження, сприяє повноті відновлення сил, нормалізує емоційний фон діяльності і підсилює мобілізацію ресурсів організму.

Існують природні способи регуляції організму, до яких відносяться: тривалий сон, їжа, спілкування з природою і тваринами, масаж, рух, танці, музика та багато іншого. Але подібні засоби не можна використовувати, наприклад, на роботі, безпосередньо в той момент, коли виникла напружена ситуація або накопичилося стомлення.

Природні прийоми регуляції організму є одними з найбільш доступних способів саморегуляції:

- сміх, гумор;
- роздуми про радісне, приємне;
- різні рухи, розслаблення м’язів;
- спостереження за пейзажем;
- розглядання предметів у приміщенні, фотографій, інших приємних або дорогих для людини речей;
- вдихання свіжого повітря;
- висловлювання похвали, компліментів і ін.

Крім природних прийомів регуляції організму, існують і інші способи саморегуляції. Розглянемо їх більш детально.



Вплив словом

Спосіб 1: «Самонаказ». Один з таких способів саморегуляції заснований на використанні самонаказів – коротких, уривчастих розпорядженнях, зроблених самому собі. Застосовуйте самонаказ, коли переконані в тому, що треба вести себе певним чином, але відчуваєте труднощі з відповідною організацією своєї поведінки. Говоріть собі: «Розмовляти спокійно!», «Мовчати!», «Не піддаватися на провокацію!» – це допомагає стримувати емоції, вести себе гідно, дотримуватися вимог етики.

Послідовність роботи з самонаказів наступна:

- Сформулюйте самонаказ.
- Подумки повторіть його кілька разів.
- Якщо це можливо, повторіть самонаказ вголос.

Спосіб 2: «Самопрограмування». У багатьох ситуаціях доцільно «озирнутися назад», згадати про свої успіхи в аналогічному становищі. Минулі успіхи говорять людині про її можливості, про приховані резерви в духовній, інтелектуальній, вольовій сферах і вселяють впевненість у своїх силах. Налаштувати себе на успіх можна за допомогою самопрограмування.

Згадайте ситуацію, коли ви впоралися з аналогічними труднощами.

Сформулюйте текст програми. Для посилення ефекту можна використовувати слова «саме сьогодні», наприклад: «Саме сьогодні у мене все вийде»; «Саме сьогодні я буду самою (-им) спокійною (-им) і витриманою (-им)»; «Саме сьогодні я буду цілеспрямованою (-им) і впевненою (-им)».

Подумки повторіть його кілька разів.

Формули-настрої можна вимовляти вголос перед дзеркалом або подумки.

Спосіб 3: «Самосхвалення» (самозаохочення). Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки зовні. Особливо важливим є її дефіцит в ситуаціях підвищених нервово-психічних навантажень, що є однією з причин збільшення нервозності, роздратування. Тому важливо заохочувати себе самим. У разі навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки кажучи: «Молодець!», «Розумниця!», «Здорово вийшло!»

Керування диханням

Дихання – це ефективний засіб впливу на тонус м’язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання знижує збудливість нервових центрів, сприяє м’язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість. Нижче представлений один із способів використання дихання для саморегуляції.

Сидячи або стоячи постарайтеся розслабити м’язи тіла і зосередьте увагу на диханні.

На рахунок 1-2-3-4 зробіть повільний глибокий вдих.

На наступні чотири рахунки затримайте дихання.

Потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6.

Знову затримайте дихання перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

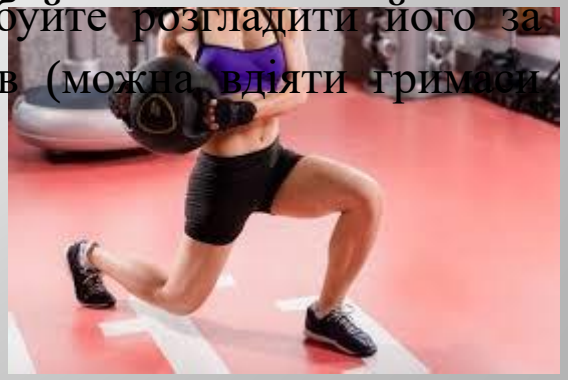
Через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став помітно спокійнішим та врівноваженим.

Керування тонусом м’язів, рухом

Під впливом психічних навантажень виникають м’язові затиски, напруга. Уміння їх розслабляти дозволяє зняти нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили. Як правило, домогтися повноцінного розслаблення відразу всіх м’язів не вдається, потрібно зосередити увагу на найбільш напружених частинах тіла.

- Сядьте зручно, якщо є можливість, закрийте очі.
- Дихайте глибоко і повільно.
- Пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від верхівки до кінчиків пальців ніг (або в зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруги (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт).
- Постарайтеся ще сильніше напружити місця затискачів (до тремтіння м’язів), робіть це на вдиху.
- Відчуйте цю напругу.
- Різко скиньте напругу – робіть це на видиху.
- Зробіть так кілька разів.

У добре розслабленому м’язі ви відчуєте появу тепла і приємну важкість. Якщо затиснення зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна вдіяти гримаси здивування, радості та ін.)



Малювання

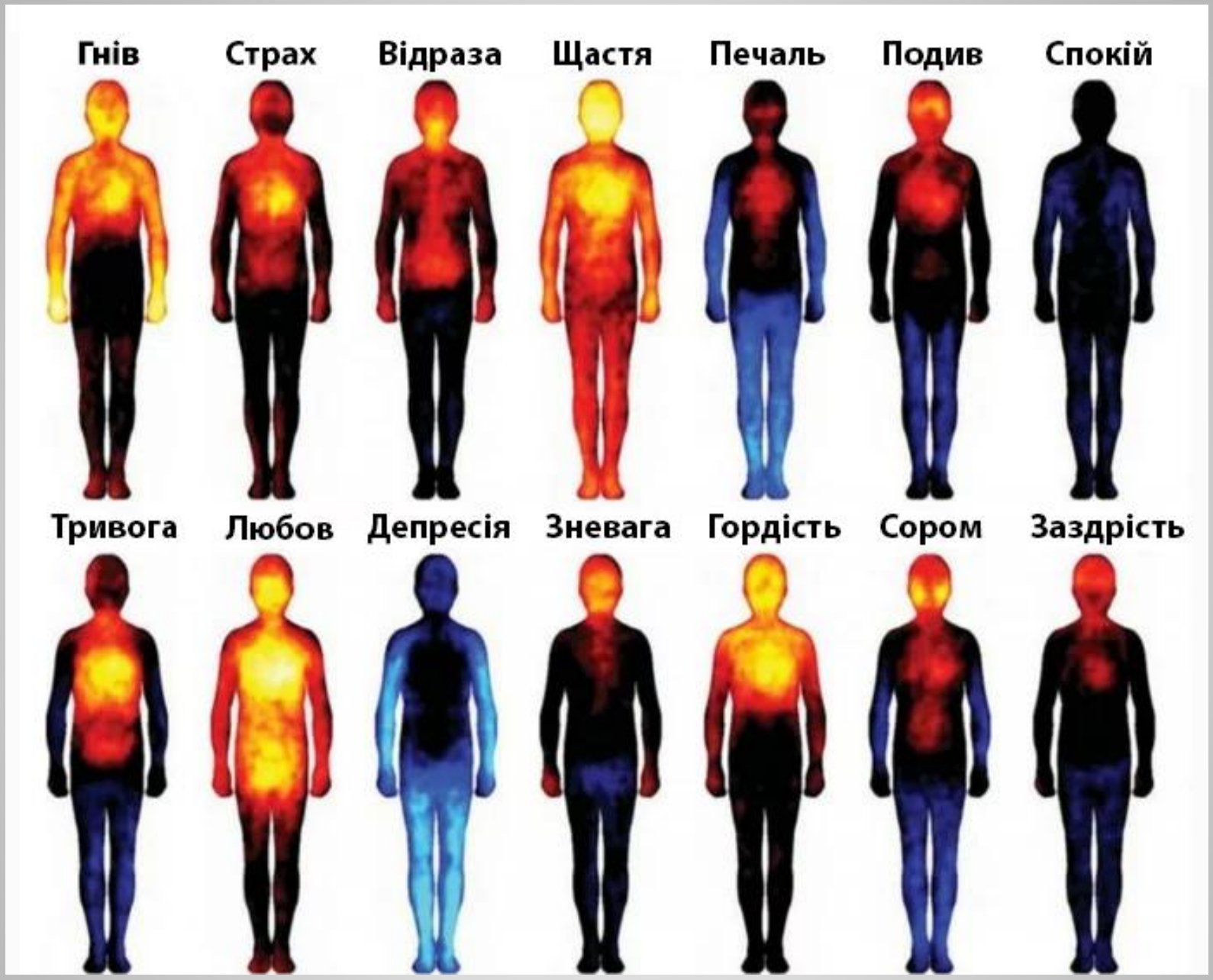
Малювання фарбами, олівцями, фломастерами, які дають повноцінний, насичений колір, допомагає позбутися від неприємних переживань, особливо депресії, тривоги, страху. В таких випадках рекомендують малювати лівою рукою (правші) і навпаки. При цьому важливо не вміння малювати, а здатність виразити свою емоцію в абстрактній формі, через колір і лінію.

Створіть малюнок, що відображає ваш внутрішній стан.

Візьміть яскраві фарби, що асоціюються у вас з почуттям радості, впевненості, свободи, і малюйте. Нехай це буде чиста абстракція, будь-що… Подібне емоційне насичення дуже важливе. Його можна використовувати для того, щоб налаштуватися на «впевнений» стан.

У роботі з профілактики нервово-психічної напруженості головна роль повинна відводитися розвитку і зміцненню життєрадісності, вірі в людей і незмінній впевненості в успіх справи. Пам’ятайте про усмішку як ефективний спосіб зняття нервової напруги!!!

Самопізнання, самоконтроль і самомотивація – це запорука успіху!


Гнів
Страх
Відраза
Щастя
Печаль
Подив
Спокій
Тривога
Любов
Депресія
Зневага
Гордість
Сором
Заздрість