

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

Як навчитись керувати своїми емоціями у повсякденному житті.

1. Пізнання себе

Якщо ви думаєте, що знаєте себе дуже добре, то ви помиляєтеся. Протягом усього життя людина впізнає себе все краще і краще. Якщо ви не займетеся самопізнанням, то ваші емоції візьмуть над вами верх. Самопізнання допомагає навчитися розуміти та інтерпретувати свої емоції в кожній конкретній ситуації.

Техніка емоційного самоаналізу (Д. Рейнуотер) сприяє зменшенню інтенсивності негативних емоцій, дає змогу визначити проблемне поле і шляхи подальшого самовдосконалення. Два простих запитання мають чарівну силу для здійснення позитивних змін. Перше запитання: що відбувається зі мною в цей момент? (Що я зараз роблю? Що я відчуваю? Про що думаю? Як дихаю?). Друге запитання: що б мені хотілося в наступний момент? Я буду продовжувати робити, думати, почувати, дихати так само чи хочу щось змінити? Емоційний самоаналіз уможливує визначення своїх емоцій до того, як їх висловити; а це дозволяє управляти імпульсами, виражати бажання адекватно ситуації.

Аналізуйте себе, контролюйте те, що відчуваєте. Незабаром ви зрозумієте, як навчитись керувати своїми емоціями грамотно, щоб це призвело до позитивного результату.

2. Самоконтроль

Поки ви пізнаєте себе і намагаєтеся правильно розуміти те, що відчуваєте, то одночасно повинні вчитися ще й контролювати це. Правильно регулювати і координувати власні почуття, думки й емоції - це наступний крок до розуміння, як саме навчитися керувати емоціями. Якщо самопізнання дозволяє розуміти та інтерпретувати емоції, то самоконтроль допоможе правильно їх використовувати, координує їх роботу для досягнення позитивного результату. Отже, потрібно діяти раціонально, обдуманно і відповідально.

Техніка «Зроби крок назад. Подивись на ситуацію з іншого боку» дає змогу загальмувати небажану реакцію, змінити емоційну поведінку на більш доцільну. Напружений психічний стан характеризується звуженістю свідомості та надконцентрацією людини на переживаннях. Суттєве

послаблення внутрішнього напруження досягається, якщо «вийти із ситуації» – зробити крок назад саме тоді, коли переживаєте емоцію.

1. У напруженій ситуації взаємодії, в той момент, коли почали переживати емоцію, скажіть собі “Стоп” та зробіть крок назад подумки або фізично (краще зробити справжній маленький крок назад). Зробити крок назад – означає віддалитися на деяку відстань від того, чим ви в даний момент зайняті, і відокремитися від можливих неконструктивних дій, емоцій і міркувань. Відступити, щоб зібратися з думками. Адже, з будь-якої ситуації є кілька виходів.
2. Перед ухваленням рішення щодо подальших дій, запитайте себе:
 - Чи хочу я, щоб гнів охопив мене і керував мною, або я буду просто за ним спостерігати?
 - Які можливі наслідки поведінки під впливом емоцій?
 - Чого я насправді хочу?
 - Розглядайте різні варіанти рішення життєвих завдань та вибирайте найкращі.
3. Дайте право емоції бути, просто спостерігайте за нею.
4. Проведіть інтелектуальну оцінку ситуації.

Техніка відтермінування емоційної реакції «Я буду хвилюватися завтра»

Важко вирішити складну життєву ситуацію, коли переповнюють емоції. Краще спочатку заспокоїтися, відновити внутрішню рівновагу. Згадайте, як чинила Скарлетт О'Хара з роману «Віднесені вітром». Зазвичай вона говорила: «Я не стану хвилюватися сьогодні. Я буду хвилюватися з цього приводу завтра». Таким шляхом, відкладаючи реакцію, вона зберігала душевний спокій і успішно справлялася з обставинами, незважаючи на війну, пожежу, хвороби, нерозділене кохання.

Техніка роботи з емоціями «7 – П» використовується для формування психологічної готовності до емоційно розумної поведінки в стресових ситуаціях. Кожний крок супроводжується жестом, що допомагає краще засвоїти цю техніку.

1. Піймай, схопи емоцію (наприкл., злість). Жест: двома руками щось вхопити. Зміст: фіксація наявності переживання, розпізнання емоції.
2. Продихати негативну емоцію. Жест: руки на животі. Зміст: глибоке дихання має заспокійливий вплив.
3. Попий водички. Зміст: прохолодна вода допомагає прийти до тями.

4. Потягнутися, розтягнутися. Рухові дії: потягнутися до гори, у сторони, окремо витягнути ноги, руки. Зміст: потягування, розтягування зменшує м'язову напругу, послаблює емоцію.
5. Подумай, проаналізуй! Жест: руки покласти на маківку голови. Подумки дати відповіді на запитання: «Що зараз відбувається?», «Звідки моя емоція?», «Що я хочу?», «Як вчиню наступного разу в аналогічній ситуації?».
6. Поклади у серце позитив, наповни його іншою емоцією. Подумайте, яку емоцію ви хотіли б пережити та наповніть нею серце. Жест: руки до серця. Зміст: природа не любить порожнечі, тому звільнене від негативної емоції місце краще заповнити позитивом.
7. Подякуй! Разом скласти долоні й подякувати долі за можливість здобувати цінний досвід. Зміст: формування позитивного мислення, уміння бути вдячними.

Техніки управління диханням.

1. *Глибоке дихання* (за участю м'язів живота) – важливий фізіологічний інструмент релаксації.

Сядьте зручно. Розслабтесь і заплющити очі. Розслабте м'язи тіла і сконцентруйте на власному диханні. Почніть дихати так, щоб грудна клітка практично не брала участі у цьому процесі. Для контролю покладіть долоню лівої руки на грудну клітину, а правої – на живіт. Дихайте так, щоб права долоня піднімалася і опускалася при вдих/видих, а ліва залишалася нерухомою.

2. Заспокійливе дихання.

Сидячи або стоячи розслабте м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні.

1. На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітина залишається нерухомою).
2. На наступні чотири рахунки затримайте дихання.
3. Потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4.
4. Знову затримайте дихання перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Вже через 3-5 хвилин такого дихання помітите, що стали більш спокійними і врівноваженими.

5. Медитативне дихання.

Сядьте зручно, закрийте очі, розслабтеся. Зробіть глибокий вдих і скажіть собі, що вдихаєте упевненість, силу, енергію, а видихаєте боязкість, хвилювання і занепокоєння. Зробіть кілька таких повільних вдихів-видихів.

Уміння призупинити емоційну реакцію, дати собі час подумати, перш ніж говорити чи діяти, є корисним у різних життєвих ситуаціях.

3. Мотивація

Далі ви повинні виробити самомотивацію, яка допоможе спрямувати всю силу емоцій у позитивне русло. Якщо самоконтроль допомагає уникати недоречного використання негативних емоцій, то самомотивація вчить використовувати позитивні емоції в правильному напрямку. Ви бачите мету і кроки для її здійснення.

Щоб мотивувати себе, зрозумійте, що ви доросла свідомо людина, яка розуміє і грамотно використовує те, що відчуває. Відокремте негативне від позитивного всередині себе. Все, що дарує позитивний настрій, можна використовувати для натхнення на ті чи інші звершення. Візуалізуйте картину бажаного майбутнього. Ідіть до своєї мрії за допомогою свого ж позитивного настрою. В даному випадку ваші емоції будуть працювати на вас.

Самопізнання, самоконтроль і самомотивація в тандемі – це ключ до успіху!

Таким чином, навчившись керувати своїми емоціями, ви зможете зрозуміти, як керувати емоціями і почуттями інших людей, легко встановлюватимете контакти, розумітимете, як налаштована до вас та чи інша людина.

Любов Пляка