

Поради психолога – емоційна саморегуляція

Шановні учні! Вітаю вас!

У будь-який момент свого життя кожна людина так чи інакше ставиться до себе, інших людей, різних подій та явищ, що відбуваються навколо неї. Деякі події викликають у нас радість, захоплення, інші – тугу, смуток, розчарування. Такі різні емоції супроводжують нас протягом всього життя.

Сьогодні ми поговоримо про значення емоційної саморегуляції та навчимося керувати емоціями. Уміння керувати собою в будь-яких ситуаціях допомагає уникати створених нами самими проблем. Усе, що відбувається в нашому житті, ми спочатку оцінюємо емоційно, а потім раціонально. Емоційна саморегуляція — це розуміння природи емоцій, уміння розпізнавати їх і здатність володіти собою. Саморегуляція дає змогу досягати мети, уникати багатьох проблем, зберігати психологічну рівновагу і приймати зважені рішення за будь-яких обставин.

Отже, є така притча: «Зустрівся якось перехожий із Чумою. «Куди йдеш, Чумо?» — спитав він. «Іду в Багдад, — відповіла Чума. — Хочу заморити п'ять тисяч душ». За деякий час зустрілися вони знову. «Ти збрехала мені. Казала, що замориш п'ять тисяч душ, а загинуло п'ятдесят тисяч», — дорікнув Чумі чоловік. «Ні, ти помиляєшся. Я згубила лише п'ять тисяч, а інші померли від страху».

В екстремальних ситуаціях людина відчуває дію багатьох стресорів: страху, болю, перевтоми, холоду, спеки, голоду, спраги, самотності, зневіри.

Тому психологи радять запам'ятати формулу позитивного мислення, яка звучить приблизно так: **«Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюються, ми відчуваємося трохи розчарованими. Проте намагаємося тримати себе в руках, зберігати спокій і повагу до себе та інших людей».**

Для того щоб зменшити емоційне напруження та навчитися керувати своїми емоціями, пропоную використовувати кілька поданих нижче способів.

Мускулатура. Найпростіший, але достатньо ефективний спосіб емоційної саморегуляції — розслаблення м'язової мускулатури. Навчившись розслабляти лицьові м'язи, а також довільно і свідомо контролювати їх стан, можна навчитися керувати і відповідними емоціями. Вправи для релаксації м'язів особи включають завдання на розслаблення тієї або тієї групи м'язів (лоба, очей, носа, щік, губ, підборіддя).

Дихання. Важливим резервом у стабілізації свого емоційного стану є вдосконалення дихання. Навчившись впливати на своє дихання, можна набути ще один спосіб емоційної саморегуляції. Значення дихальних вправ полягає у свідомому контролі за ритмом, частотою, глибиною дихання.

Візуалізація – це створення внутрішніх образів у свідомості людини, тобто активізація уяви за допомогою слухових, зорових, смакових, нюхових, дотикових відчуттів, а також їх комбінацій. Відтворивши у свідомості образи зовнішнього світу, можна швидко відійти від напруженої ситуації, відновити емоційну рівновагу.

Я можу навчити вас позбуватися неприємних спогадів, що посилюють стрес. Для цього ми виконаємо вправу на релаксацію: «Стирання негативної інформації з пам'яті». Сядьте зручно і розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть перед собою чистий аркуш паперу, олівець, гумку. Подумки намалюйте негативну інформацію, яку хочете забути. Це може бути реальна картинка, символ. Подумки візьміть гумку і стирайте послідовно з аркуша паперу всю негативну інформацію. Уявіть у своїх грудях вогник добра, ніжності, любові. Уявіть, як він збільшується, його сила переходить у руки і вливається в долоні. Розплющте очі. Усміхніться».

Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Домашнє завдання – розвиваємо такі емоції:

Задоволення, радість від добре виконаної роботи, радість спілкування з друзями, досягнення мети.

Любов — глибоке емоційне переживання, в якому переплелися повага, ніжність та відданість. Любов змушує нас дбати про потреби інших, поважати їхні особисті цінності. Любов — це не лише слова, а й учинки на благо інших: коханої людини, друга, родини, держави.

Любов неможлива без **емпатії** – це відчуття емоційної близькості з іншою людиною, намагання поставити себе на її місце, відчувати те, що відчуває вона. Емпатія є необхідним складником будь-яких тісних стосунків — дружніх, родинних чи романтичних. Вона допомагає нам стати кращими, утримує від слів і вчинків, які можуть когось образити.

Цікавість, натхнення - це психологічна настанова на пізнання світу і відкриття нового, джерело розвитку кожної людини. Цікавість є однією з найдорогоцінніших емоцій. Її втрата спустошує душу, породжує нудьгу, навіть може спричинити депресію. Тому завжди важливо пробуджувати і підтримувати в собі інтерес до різних аспектів життя (самопізнання, навчання, мистецтва, природи тощо).

Усе це — надзвичайно приємні й бажані емоції. Вони наповнюють нас енергією, пробуджують творчий потенціал, надихають на нові досягнення.

Бажаю міцного здоров'я, впевненості в собі, поваги до інших!