**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**«Как управлять своими эмоциями»**

Наша жизнь наполнена различными эмоциональными переживаниями. Иногда эмоции помогают нам, благодаря им, мы можем в полной мере радоваться жизни.

Зачастую с эмоциями связан ряд проблем: они мешают нам проявить себя, произвести должное впечатление на окружающих, являются причинами конфликтов и разлада отношений.

Эмоции являются для нас путеводителем – с их помощью мы можем отслеживать те ситуации, которые действительно для нас важны, ведь наше эмоциональное реагирование очень избирательно, эмоции выражают нашу оценку ситуации и отношение к ней. Вряд ли мы будем бурно реагировать на ситуацию, которая не имеет для нас значения.

Мы бурно реагируем только на то, что для нас личностно значимо и действительно важно.

Есть эмоции положительные и отрицательные. Иногда как с первыми, так и со вторыми сложно совладать. Мы привыкли разделять разум и чувства. Однако негативные переживания открывают перед нами новые возможности – преодолевая их, пытаясь побороть их, мы можем выйти на новый уровень, одержать победу над собой или ситуацией. Например, если вам предстоят важные соревнования, состояние тревоги будет индикатором того, что вы стремитесь выступить как можно лучше, если бы вы не тревожились, вряд ли это побудило вас к действиям. Эмоции, пусть и негативные, защищают нас.

И положительные, и отрицательные эмоции нужны – они помогают нам расти и развиваться.

Какую пользу могут приносить нам эмоции?

Страх (тревога) – направлен на устранение угрозы, побуждает к личностному развитию.

Печаль – мотивирует на поиск смысла жизни, принятие ответственности, упрочение связей с людьми.

Отвращение – сигнал другому человеку о неприятии его поведения.

Презрение – средство укрепления групповых норм.

Гнев – помогает устранять препятствия на пути к цели.

Стыд – повышает восприимчивость к эмоциям других.

Вина – стимулирует к исправлению ситуации.

Удивление – подготавливает к эффективному взаимодействию с новым объектом/событием/ситуацией.

Интерес – повышает работоспособность, стимулирует к познанию.

Радость – сопряжена с расслаблением, способствует процессу выздоровления.

Хорошо, если с выражением разных эмоций у вас нет проблем. А что если все ваши переживания таятся глубоко внутри, и вы не можете по каким-то причинам разделить их с кем-то?

Подавление эмоций приводит к серьезным проблемам, ведь истинный их механизм имеет тесную связь с нашим телом. Подавление эмоций вызывает мышечный спазм, мышечное напряжение, что проявляется в головных болях, не зря же говорят, что от накопившихся переживаний болит голова, спина, плечи и т.п.

Эмоции нельзя копить в себе, их нужно выражать, но выражать конструктивно.  
Конструктивному выражению своих негативных чувств – обиды, злости, гнева, раздражения и агрессии – очень важно научиться. Чтобы эти чувства не копились в вас и не создавали опасность «взрыва», понижения самооценки, ухудшения здоровья, нужно «выпустить пар». Однако проявление  негативных эмоций не должно приносить вреда окружающим и вам самим.

Желательно сформировать навык анализа своих негативных эмоций, который может проводиться по следующей схеме.

**Анализ негативных эмоций:**

1. Почему я так рассержен (обижен, напуган)?  
2. Что я хочу изменить?  
3. Что мне нужно сделать, чтобы расстаться с этим чувством?  
4. В конечном счете, чья это проблема? Насколько она моя? Насколько «их» («его»)?  
5. В чем внутренний смысл данной ситуации для меня (например, «Они меня не любят…», «Они меня не уважают…»)?

**Правила выражения негативных чувств**

Если вас что-то не устраивает, постарайтесь объяснить, чем именно вы недовольны.  
1. Не откладывайте  выражение чувств, делайте это сразу.  
2. Объективно опишите ситуацию: «Я рассердился, потому что …».  
3. Используйте местоимение «я».  
4. Называйте свои чувства по имени: «Я злюсь», «Мне неприятно», «Я расстроен».  
5. Подкрепляйте свои высказывания действиями: мимикой, жестами, интонацией. Но не нужно распускать руки — расслабьтесь, вздохните, улыбнитесь.  
6. Точно сформулируйте, чего вы хотите.  
7. Выслушайте спокойно все аргументы партнера.

Ваша искренность поможет не только решить конфликтную ситуацию, но и даст возможность окружающим уважать вас.

**Техники конструктивного реагирования в стрессовых ситуациях.**

Если мы спонтанно сталкиваемся с ситуацией, которая вызывает у нас бурное эмоциональное реагирование, то мы можем использовать следующие способы:

самое простое, что мы можем сделать – сосчитать до десяти;

изменяем отношение к проблемной ситуации и тем самым предотвращаем развитие негативных переживаний. Например, пытаемся найти положительную сторону данного явления.

Если мы уже испытали негативные переживания, влияем на свое «тело»: произвольно изменяя физиологические параметры деятельности организма, уменьшаем его отрицательные реакции (это «скорая помощь» в стрессовых ситуациях).

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.

Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).

На следующие четыре счета задержите дыхание.

Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

**Техники управления эмоциональными состояниями.**

Релаксация.  
Цель: снижение эмоционального напряжения.  
Инструкция: изо всех сил напрягите мышцы. Сохраняйте это напряжение, медленно считая до 20. Затем глубоко вдохните и вместе с очень медленным выдохом снимите это напряжение. Пусть ваше тело обмякнет. Посидите в удобной расслабленной позе несколько минут.

Пресс.  
Цель: развитие навыков нейтрализации негативных эмоций: гнева, раздражения, тревожности, агрессии. Рекомендуется использовать перед напряженными ситуациями, требующими самообладания и уверенности в себе.  
Инструкция: человек представляет внутри себя на уровне груди мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и внутреннее напряжение. Важно при выполнении добиться отчетливого ощущения тяжести пресса, который выталкивает вниз отрицательные эмоции.

Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.  
Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела. Сядьте удобно, закройте глаза. Дышите глубоко и медленно.

Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног, и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот). Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе. Прочувствуйте это напряжение. Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе. Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы — удивления, радости и пр.).

«Ресурсное состояние».  
Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно — это ваши ресурсные ситуации. При этом старайтесь сформировать у себя: зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес); слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка); ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

Испытывая ощущения напряженности, усталости, выполните следующие действия:  
Сядьте удобно, по возможности закройте глаза.  
Дышите медленно и глубоко.  
Вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций. Представьте себе место, где вы когда-то были, и где испытывали полный покой, приятную лень, негу. Например, песчаный пляж или море и др.  
Проживите ее заново, детально вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения как можно ярче.  
Побудьте внутри этой ситуации несколько минут, ощутите как можно подробнее, что тогда происходило.  
Откройте глаза и вернитесь к повседневным делам.

Если при использовании данного приема вам удастся достигнуть состояния покоя и расслабления, в дальнейшем достаточно будет мимолетного воспоминания, чтобы похожее состояние вернулось, и вы почувствовали прилив сил и энергии.

**Способы формирования эмоциональной устойчивости.**  
Вербализация чувств:  
1 . Объективно опишите ситуацию.  
2 . Назовите свои чувства, вызванные конкретным поступком партнера.  
3 . Конкретно сформулируйте свои желания по отношению к партнеру.  
4 . Внимательно слушайте партнера, сохраняйте спокойствие.  
5 . Повторите сообщение о своих чувствах и желаниях.  
6. Поблагодарите партнера то, что он вас выслушал.

При регулярном применении данные техники дают отличный эффект! Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. По мнению Жан-Жака Руссо, «все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся».