



Способы эмоциональной саморегуляции

У каждого человека при напряженных эмоциональных состояниях меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, приводящая к ошибкам в ориентировке, изменяются дыхание, пульс, цвет лица.

Эмоциональное напряжение скорее всего пойдет на убыль, если внимание человека переключится от причины гнева, печали или радости на их внешние проявления — выражение лица, слезы или смех и т.д. Это говорит о том, что эмоциональные и физические состояния человека взаимосвязаны, а потому обладают способностью взаимовлияния. Поэтому, видимо, одинаково правомерны утверждения: «Мы смеемся потому, что нам весело» и «Нам весело потому, что мы смеемся».

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мыслительных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Естественные приемы саморегуляции:

- *смех, улыбка, юмор;*
- *размышления о хорошем, приятном;*
- *расслабление мышц;*
- *общение с природой;*
- *музыка, танцы;*
- *мысленное обращение к высшим силам и др.*

Пренебрежение правилами психогигиены, длительные стрессы в конце концов приведут к неврозам. И вместо осуществления задуманных планов нам придётся заняться лечением.

Эмоциональная саморегуляция — это важный навык, который помогает нам эффективно управлять своими эмоциями и реагировать на ситуации сбалансированно. Способность контролировать и регулировать эмоции не только способствует нашему психологическому благополучию, но также улучшает качество нашей жизни в целом.

Существует множество техник, которые помогают достичь эмоциональной саморегуляции. Они основаны на различных подходах и философиях, но все они имеют общую цель – научить осознавать, анализировать и эффективно управлять своими эмоциями.

Аутогенная тренировка.

Аутогенная тренировка - это терапевтическая методика, с использованием самовнушения для улучшения состояния.

Аутотренинг помогает при сложностях со сном, вегетативных (дыхательных, сердечно-сосудистых, пищеварительных, выделительных, эндокринных) и психосоматических (эмоциональные: отсутствие удовольствия от жизни и хобби, снижение работоспособности, тревога) нарушениях, неврозах. *Он улучшает состояние здоровья, общий тонус, работоспособность и самодисциплину.*

Что можно делать:

- *Принять позу лежа или сидя. Глаза прикрыть или закрыть.*
- *Сначала важно сконцентрироваться на дыхании, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, замедлиться.*
- *Затем можно начать соединять формулы: называть объект фокуса, например «моя правая рука», и желаемое состояние, например «очень теплая».*
- *Два-три слова на вдох и два-три слова на выдох. Можно визуализировать эти формулы как светящиеся буквы.*
- *Аналогичным образом можно концентрироваться на спокойствии: я (вдох) - абсолютно спокоен (выдох). Можно использовать желаемое состояние тяжести, легкости или тепла.*
- *Завершать упражнение можно генерализацией всего тела («мое тело» (вдох) - «расслаблено» (выдох)).*

Техника «Безопасное место».

«Безопасное место» - техника, которую помогает снизить уровень тревоги, снять напряжение перед важным мероприятием, справиться с ощущением покинутости или отверженности, вернуть себя в ресурсное состояние:

- *Закройте глаза и сконцентрируйтесь на дыхании, позвольте себе замедлиться.*
- *Почувствуйте опору (спинку стула или кресла, поверхность кровати или пол под ногами) и доверьтесь ей.*
- *Представьте себе место, в котором вам хорошо. Это может быть знакомое место или то, которое вы видели в фильме или на картинке, фантазия или воспоминание из детства.*
- *Почувствуйте, как это место вас ждало, как оно вам радо. Оглянитесь вокруг: что вы видите? Что вы слышите? Может, в*

этом месте есть запахи? Возможно, что-то касается вашего тела, например легкий ветерок или соленые брызги.

➤ *Позвольте себе погрузиться глубже и расслабиться. Это место ваше. В нем есть все, что вам нужно. У него есть волшебное свойство: ничто и никто угрожающий вам не может туда проникнуть.*

Вы можете дать этому месту название, что-то изменить в нем, чтобы вам стало комфортнее. Можете побыть в нем столько, сколько вам хочется. Это ваше место, и оно всегда вас будет ждать.

Когда будете готовы, можете постепенно возвращаться в здесь-и-сейчас. Пошевелить руками, ногами, открыть глаза.

Техника «Листья на воде».

«Листья на воде» - это техника, для того чтобы помочь справиться с потоком мыслей, расцепиться с ярлыками (вроде «я неудачник»), улучшить эмоциональное состояние:

➤ *Расслабление и концентрация на дыхании, замедление. Можно сказать себе: «Мои мысли замедляются, мои чувства замедляются».*

➤ *Представьте себе течение реки перед вами. Вы сидите на берегу и смотрите, как по ней медленно проплывают листья. Позвольте себе некоторое время понаблюдать за этим течением.*

➤ *Постепенно начните помещать на листья мысли, которые крутятся в вашей голове. Наблюдайте за тем, как течение их уносит. Каждую мысль - на отдельный лист. Одну за другой. Наблюдайте за тем, как меняется ваше состояние.*

➤ *Когда почувствуете, что готовы завершить, понаблюдайте, как течение уносит последний лист, сделайте вдох и выдох, возвращайтесь в здесь-и-сейчас.*

Фрирайтинг.

Фрирайтинг, или «свободное письмо» - это техника, с помощью которой можно дать выход накопившемуся напряжению и освободить голову от негативных мыслей. Она полезна тем, кто сталкивается с напряжением в семье, часто принимает решения. Утренний фрирайтинг помогает подготовиться к плодотворному дню, вечерний или дневной - переключиться или расслабиться:

➤ *Возьмите чистый лист (лучше несколько) и засекуте время. Приблизительно 10-15 минут.*

➤ *Начните писать первое, что приходит в голову. Не анализируйте и не редактируйте себя, не думайте о грамматике и пунктуации. Просто пишите все, что будет приходить в голову.*

➤ *Пишите для себя и только для себя. В процессе можете задавать себе вопросы, такие как «а что еще?», «а как иначе?», «почему так?» и другие.*

Вариаций фрирайтинга множество: можно писать короткие истории, делиться переживаниями, записывать идеи для решения вопроса

(например, 50 идей), можно высказаться о проблемной ситуации, конфликте, выплеснуть эмоции. Можно задать себе большой вопрос (например, «что улучшит мою жизнь?») и писать ответ на него.

Когда время истечет, завершите. Написанное можно прочесть или не читать. Сохранить или выбросить. Решать только вам.

Арт-терапевтические техники.

Арт-терапия полезна в целом спектре состояний. Она помогает справиться с тревогой, отчаянием, переживанием утраты, выйти из тупика, найти новые решения, проработать травматический опыт, понять себя.

Для работы понадобится материал: листы бумаги и средства для рисования - пастель, краски, карандаши или фломастеры.

Важно сформулировать запрос или цель (например, «найти решение» или «понять, что я чувствую в этой ситуации»).

Далее выберите, в какой именно технике будете работать. Например, техника «Автопортрет» может помочь увидеть в себе новое, посмотреть на себя иначе. Изобразите себя, собственные интересы, желания, стремления, образ жизни. Отрадите на бумаге свой внутренний мир. А «Рисование в темноте» может помочь, если внутренний критик оказывается сильным и включается саморедактура. Выключите свет и рисуйте в темноте, создавая фигуры, узоры и линии. Включив свет, рассмотрите получившийся результат и задайте вопросы, которые указаны ниже.

Вопросы, которые можно задавать:

- *Какие чувства вызывает у меня этот рисунок?*
- *С чем связано мое состояние?*
- *Что здесь обо мне?*
- *Кто я на этом рисунке?*
- *Как я могу назвать получившуюся работу?*
- *Что я не заметил(а) сразу, хотя это является важным?*
- *Что мне хочется изменить?*
- *Какие ответы я вижу на рисунке?*

Ответы могут приходить не сразу, они могут быть в виде образов или телесных ощущений. Не торопите себя. Помочь погрузиться в состояние могут звуковые дополнения (шум волн или музыка в стиле ambient), приглушенный свет.



**«Хранить в своей памяти
негативные
равнозначно
самоубийству»**

Х. Линдеман