***Управление эмоциями***

***(Способы регулирование эмоций)***



В начале беседы с учащимися проводится упражнение «*Спектр эмоций»:*

В жизни ваше «Я» - эмоциональное меняется в зависимости от оценки вас другими (значимыми) людьми. Что вы чувствуете, когда кто-то говорит вам следующие слова.

(выберите ответ, обозначающий ваше состояние в этот момент, и объясните, посему вы это чувствуете в каждом случае.)

1. «Работа выполнена отлично! Ты заслуживаешь пятёрку!»
2. «Не задавай вопросов! Делай только то, что тебе говорят!»
3. «Может быть, ты мне поможешь?»
4. «Пошёл прочь, а то ударю!»
5. «Я не могу заняться тобой, я занят. Так что, пойди, погуляй»
6. «Какой ты способный!»
7. «Твоя работа сделана безобразно!»
8. «Посмотри, до чего ты докатился!»
9. «Брось эту работу, тебе её всё равно не выполнить!»
10. «Как ты сегодня хорошо выглядишь!»
11. «Если ещё раз принесёшь двойку – получишь, лентяй!»

Возможные ответы: печаль, огорчение, радость, удовольствие, страх, отчаяние, безразличие, сомнение, удивление, обида, окрылённость, неуверенность, растерянность, гордость, сострадание, гнев, воодушевление, негодование.

Давайте определимся, что такое эмоция. Эмоция — это субъективное оценочное отношение человека к тем или иным ситуациям. Человек имеет право на любую эмоцию. Но формы проявления эмоций должны быть человеческими, отвечать общепринятым правилам приличия.

Эмоциями можно управлять. Научиться управлять своими эмоциями – это. В первую очередь, значит выражать их в такой форме, чтобы было понятно другим людям им вреда.

***Способы регуляции эмоций***

«Принятие чувства»

Во первых надо сказать, что чувство какое бы оно не было, находиться у человека внутри. Вроде бы истина, но мы часто об этом забываем. Когда Вы сами себе скажите — да это мое чувство, то у Вас практически моментально возникнет понимание – если это чувство во мне, то оно мое и соответственно я за него отвечаю. Эта простая логика является очень важной. Дело в том что, человеку свойственно перекладывать ответственность на другого человека – «ты меня обидел», «ты меня злишь», «ты меня радуешь» и т.д. Как только Вы поменяете схему на — «я злюсь на тебя», «я обижен на тебя», «я радуюсь за тебя» и т.д. то Ваше чувство будет вашим и вы возьмете за него ответственность. В этот момент включаться бессознательные защитные механизмы психики, и происходит внутренняя «проработка» чувства. Итак, если Вас что — то беспокоит:

1. Спросите себя — «что я сейчас чувствую» и получите ответ, например - «я злюсь». В этот момент вы отделяете себя и свою злость от объекта злости (уже половина дела);

2. Проговорите про себя фразу – «Я беру ответственность за мою злость. Эта злость моя».

3. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов

«Проживание чувства»

Это способ очень похож на первый дополнение лишь в том, что Вы плюсом «включаете» фразу – я позволяю этому быть – даете разрешение. Например:

1. «Я обижен» – определение чувства;

2. «Я беру ответственность за свою обиду» – взятие на себя ответственности за чувство;

3. «Я позволяю этому чувству быть во мне» – открытие канала чувства возможность его «проработки» или по другому «проживания». Дело в том что в основном человек испытывает дискомфорт не из за самого чувства а из за «подавление» этого чувства, а по законом физики любое действие вызывает противодействие, то есть чувство усиливается в разы.

«Понимание чувства»

В этом способе помимо понимания чувства и взятие ответственности вы задаете себе «глупый» вопрос – Для чего? Например – «Я расстроен». «Это мое расстройство и я за него отвечаю». Для чего я расстроен? Как правило, это вызовет у Вас улыбку. Ведь по природе чувств «глупо» быть расстроенным. Если расстройство сохраняется, то переходите к следующему способу.

«Реализация чувства»

Здесь добавляется вопрос — Чего я хочу? Например - «Я грущу». Для чего мне эта грусть? Чего я хочу? Ответы могут быть разными, например: «грустить дальше» (грустите на здоровье см. «проживание чувства», «хочу что бы меня пожалели», «хочу понять что то важное что выходит через грусть» и т.д. Если чувство — «злость», могут возникнуть желания опасные – «прибить эту сволочь» например. Задайте себе вопрос — «как я могу проявить злость, не прибегая к насилию или оскорблению?» Ответ может быть таким – «стукнуть в стену», например. Стукните на здоровье в стену и по сильнее, что бы штукатурка посыпалась. У одного моего темпераментного знакомого была привычка вышибать дверь в ванной во время злости. Они эту дверь даже и не ремонтировали толком. Все в семье знали — есть дверь. Нормальное такое веселое проявление злости.

**Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей)**

* Уважайте выражения чувств других людей.
* Проявите терпимость к переживаемой кем–то бурной эмоции.
* Поощряйте в других желаемое для вас поведение.
* Откажитесь от негативной борьбы за лидерство
* Нейтрализуйте желание отомстить.
* Избегайте упрёков и критики.

**Если вы раздражены, нервничаете, испытываете душевный дискомфорт, то:**

* Не принимайте в этот момент никаких решений, это не самое лучшее время, переждите всплеск своих эмоций.
* Примените самовнушение (Я спокоен, я уверен, мне хорошо, у меня всё получится, я знаю).
* Перемените занятия на более спокойные(беседы о приятном, слушание музыки, чтение интересной книги).
* Общайтесь, играйте, шутите, забудьте о плохом.

**Если вами овладела сильная эмоция:**

* Попросите помощи.
* Сядьте и просто поплачьте, дайте выход эмоциям
* Сделайте перерыв, посчитайте про себя и сделайте несколько глубоких вздохов, подумайте о чём–то приятном.
* Сделайте несколько быстрых физических упражнений, выполните их с максимальной нагрузкой.
* Внушайте себе, что всё не так плохо, во всём ищите позитив, т.е. хорошее.
* Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, и попробуйте делать то же самое.