

***Управление  
ЭМОЦИЯМИ  
(Способы регулирования эмоций)***



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, находится 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.