

Управление эмоциями

В большинстве случаев эмоции возникают не те, не там и не когда нужно. Поэтому, если не научиться управлять ими, можно легко разрушить взаимопонимание с окружающими людьми. В то же время управление эмоциями существенно отличается от их подавления. Ведь скрытый гнев, застарелые обиды, невыплаканные слёзы — это причины многих заболеваний.

Способы управления эмоциями:

1. Изменение объекта концентрации. Как правило, с переключением внимания на другой объект изменяются и испытываемые эмоции. Даже если не на что переключиться, стоит попробовать вызвать хорошие воспоминания. Помните, что думая о приятных событиях, вы невольно воскрешаете пережитые ощущения.

2. Изменение убеждений. Любая информация проходит сквозь фильтр наших убеждений. Поэтому, если нельзя изменить обстоятельства, нужно поменять отношение к ним. Это, в свою очередь, способствует изменению эмоций.

3. Управление состоянием своего организма. Эмоции сильно влияют на состояние организма: учащается дыхание и пульс, повышается давление, расширяются зрачки... Но существует и так называемая мимическая обратная связь. Суть её проявляется в том, что произвольная мимика так же, как и непроизвольная, может вызывать эмоции. В частности, изображая определенную эмоцию, человек вскоре может начать её испытывать. Часто для снятия ненужного переживания достаточно убрать "неправильное лицо". Правда, сделать это нужно сразу же, пока эмоция ещё не успела раскрутиться.

4. Управление эмоциями:

Упражнения «Перемотка». Часто неприятные картины или слова надолго застревают в нашем мозге. Можно в сотый раз прокручивать у себя в голове определенное событие, испытывая при этом множество негативных эмоций. Тем не менее каждый способен управлять всем, что находится в его мыслях. Поэтому можно запустить своего рода «ускоренную перемотку». Благодаря ей внутренние голоса будут звучать быстрее, станут детскими, писклявыми... Воспринимать их серьезно будет невозможно. Негативные картины также можно заменить любой веселой песенкой.

Упражнение «Машина времени». Каждый знает, что время лечит всё. Эта жизненная аксиома может помочь научиться контролировать свои переживания. Так, многие согласятся, что большинство школьных трагедий сейчас кажутся смешными. Почему же не попробовать перенестись в

будущее и трезво взглянуть на настоящую ситуацию, вызывающую в нас бурю эмоций? В данном случае управление эмоциями – это переживание тяжелых моментов не «сейчас», а в своем будущем.

Упражнение «Взрыв». В некоторых случаях управление эмоциями требует именно «взрыва». В чем он выражается? Если нет сил сдерживать слезы – рыдайте, если внутри кипит злоба – отлупите подушку. Но выброс эмоций все же должен оставаться управляемым. Так, плакать лучше не в учебном, а дома, выплескивать агрессию не на людей, а на неживые предметы.

Главное, не доводить себя до состояния, когда контролировать что-либо уже невозможно. Контроль эмоций будет затруднительным без умения контролировать своё внимание, жесты, мимику и дыхание, а также при отсутствии развитого воображения. Работая над перечисленными навыками, вы обязательно достигнете успеха.

Материал подготовила педагог психолог

Денисова Н.Ф.