

Консультация для педагогов **Методы саморегуляции эмоциональной сферы**

педагог-психолог Савчук А.А.
МБДОУ «Детский сад № 61 «Малышок»

Алгоритм управления эмоциями выглядит следующим образом:

1. Осознать свою эмоцию. Например, к вам подходит коллега и в десятый раз просит помочь. Вы понимаете, что злитесь и вот-вот наговорите лишнего.

2. Понять свои цели в текущей ситуации, четко определить, чего вы хотите добиться. Какие цели у вас могут быть в ситуации с коллегой?

- Сохранить с ней хорошие отношения (тогда вы либо выполняете работу, либо отказываете ей таким образом, чтобы она спокойно пошла к кому-нибудь другому и нисколько не обиделась).

- Показать себя отзывчивым, доброжелательным человеком, который всегда готов помочь (и тогда вы в десятый раз делаете за нее работу).

- Отшить ее таким образом, чтобы она к вам больше никогда не подходила (спектр возможных действий широк).

3. Определить, в каком эмоциональном состоянии вы будете максимально эффективны при достижении своей цели.

4. Выбрать способ достичь нужного эмоционального состояния.

5. Достичь необходимого состояния, используя выбранный способ. В самом общем смысле управление эмоциями можно разделить на две подгруппы:

- Снижение интенсивности «негативной» эмоции и/или переключение ее на другую («негативная» эмоция в нашем с вами значении — та, что мешает эффективно действовать в сложившейся ситуации).

- Вызывание в себе/усиление «позитивной» эмоции (то есть той, которая поможет действовать максимально эффективно).

А теперь перейдем непосредственно к методам управления эмоциями. Существует огромное количество техник, поэтому мы рассмотрим лишь несколько самых простых и действенных.

Дыхание

Для того чтобы успокоиться, необязательно использовать какие-то специальные дыхательные техники или годы заниматься йогой. Достаточно будет просто несколько раз вдохнуть-выдохнуть.

При этом важно помнить, что на достижение расслабленного состояния влияет именно выдох, а не вдох, как нам часто кажется. Когда нам кто-нибудь говорит: «Дыши», мы начинаем нервно хватать ртом воздух, что ничуть не помогает снять напряжение, наоборот — оказывает ровно противоположный эффект.

Итак, метод предельно прост: делаем глубокий вдох — и медленный-медленный выдох. И еще раз. Потренируйтесь прямо сейчас.

Дыхание — самая действенная техника по управлению эмоциями. Самая. Ничего лучше просто не существует. Но для того чтобы технология действовала, надо тренироваться заранее, «впрок», тогда в нужный момент ваше тело само придет вам на помощь. Так что тренируйтесь, тренируйтесь и еще раз тренируйтесь!

И еще один момент. Медленный выдох хорошо подходит при управлении страхом или гневом, однако часто необходимо найти в себе силы справиться и с печалью или обидой. В этом случае необходимо, наоборот, делать медленный спокойный вдох, как бы набирая в себя энергии, и быстрый выдох, как бы выбрасывая все лишнее, ненужное. Такое дыхание тонизирует и «встряхивает» организм.

Физическая активность

Эмоции, вызванные чем-то во внешнем мире, запускают в нашем теле реакции, необходимые для движения («бей или беги»). Если мы не делаем ни то, ни другое,

выброшенный адреналин и другие гормоны накапливаются в организме, что приводит к повышенной вспыльчивости в дальнейшем и к не самому лучшему самочувствию. Физическая активность позволяет это напряжение «сбросить».

Физическая активность может быть любой, и совсем не обязательно доводить себя до изнеможения. Можно просто быстро походить, сделать небольшую зарядку, подняться пешком по лестнице или несколько раз поприседать.

Есть один нюанс: физическая активность не поможет, если вы продолжите внутренне «накручивать» себя. Иными словами, необходимо привести в порядок не только тело, но и ум.

Громкий крик

Иногда бывает полезно покричать — не на кого-то, а просто громко, в воздух, для снятия мышечного напряжения.

Этот метод хорошо работает для снятия агрессии и в ситуациях, когда хотелось сказать очень много (и все очень невежливо), а не удалось проговорить практически ничего. Такое напряжение «оседает» где-то внутри горла, на связках и ниже, ближе к легким.

Если у вас богатое воображение, можете представить, что где-то там, внутри вас, застряли все невысказанные слова раздражения и обиды. Вот и надо бы их выпустить. Вопрос в том как.

Хорошо, если у вас есть возможность уехать в лес, уйти куда-нибудь вглубь и действительно прокричаться в полный голос. Что кричать? А это как захочется. Некоторые просто кричат: «Ааааа!», кто-то ругается и матерится.

Если возможности уехать в лес нет, остается найти места, где кричать считается социально приемлемым. Это стадионы, спортивные бары, а также аттракционы. Для некоторых может существовать еще такая альтернатива крику, как пение. Тогда в вашем распоряжении караоке-бары и концерты любимых исполнителей.

Вербализация чувств

Вербализация чувств — старый добрый метод, чаще называемый более простым словом — «выговориться». Это отличный способ снизить интенсивность эмоций.

При этом речь не идет о вербальной агрессии (нахамить, накричать, проявить сарказм). Не стоит путать сообщение о своих эмоциях и их открытое проявление. Одно дело сказать тихим спокойным голосом «Я сейчас несколько раздражен», совсем другое — наорать на собеседника.

Если вам трудно говорить о своих чувствах, то начните хотя бы о них писать (после каждой тяжелой ситуации или в конце дня). Может быть, это будет дневник, а может быть — репортаж, рассказ или даже стихи.

«Метапозиция»

«Метапозиция» — это такое состояние, когда вы смотрите на ситуацию как бы со стороны. Как если бы вы наблюдали за собой и своим собеседником, например, с балкона, то есть отстраненно.

Таким образом вы как бы «выходите из ситуации», оставляя все свои эмоции внутри нее, и имеете возможность посмотреть на происходящее объективно.

Используя «метапозицию», обратите внимание, как двигаются люди в ситуации, которую вы наблюдаете. Какие слова говорят друг другу? Каким тоном разговаривают? Какие используют жесты? Как себя чувствуют сейчас? Задумайтесь: чего может хотеть каждый из них в этот момент? Как бы они могли договориться об этом?

Попробуйте прямо сейчас начать тренировать этот навык. Посмотрите со стороны на человека, который читает статью. В какой позе он сидит? Удобно ли ему? Какие эмоции он сейчас испытывает? О чем думает?

Получилось увидеть себя со стороны? В напряженный момент это несколько сложнее сделать, но попытаться стоит. Отстранившись от ситуации, вы сразу снизите интенсивность испытываемых эмоций.