

Методы и техники управления своим эмоциональным состоянием

Техника 1: Заметь свои эмоции

Первый шаг к управлению эмоциями - это осознание их присутствия. Будь внимателен к своим чувствам и эмоциям. Если ты замечаешь, что эмоции начинают брать верх, сделай небольшую паузу и задай себе вопрос: "Что я чувствую?" Определение своих эмоций поможет тебе начать осознавать их и контролировать их проявление.

Техника 2: Дыхание методом квадрата

Наше дыхание – единственная вегетативная функция, на которую человек может достаточно легко оказывать произвольное влияние, таким образом управляя режимом функционирования различных физиологических систем. Поэтому тренировка дыхания считается одним из эффективнейших способов контроля и регуляции состояния.

Для начала найдите глазами прямоугольный предмет: картину, окно или дверь.

Далее идем по шагам:

Шаг 1. Посмотрите в верхний левый угол и вдохните, считая при этом до четырех.

Шаг 2. Переведите взгляд на верхний правый угол и задержите дыхание, считая до четырех.

Шаг 3. Переведите дыхание в нижний правый угол и выдохните, считая до четырех.

Шаг 4. Переведите взгляд в нижний левый угол и сделайте задержку с пустыми легкими, считая до 4.

Техника 3: Практикуй эмоциональную грамотность

Эмоциональная грамотность - это умение понимать и выражать свои эмоции адекватно и здорово. Изучи свои эмоции, их проявления и влияние на тебя. Учись распознавать и называть свои эмоции, а затем искать способы управлять ими.

Постепенно ты станешь более осознанным и гибким в своей эмоциональной реакции.

Техника 4: Обратись за поддержкой

Иногда нам нужна поддержка окружающих людей, чтобы помочь нам справиться с эмоциями. Обратись к друзьям, семье или близким людям, которым ты доверяешь. Поделись своими чувствами и попроси их поддержки и понимания. Иногда просто разговор с близкими может помочь нам увидеть ситуацию с другой стороны и найти решение.

Техника 5: «5-4-3-2-1»

Данная техника направлена на то, чтобы переключить свое внимание с сильных эмоций на ту ситуацию, в которой вы находитесь прямо сейчас. Подключая все органы чувств, наша нервная система успокаивается.

- Назовите 5 белых (можно использовать любой другой цвет) предметов, которые вы видите перед собой;
- Назовите 4 вещи, которые вы физически чувствуете (одежда на теле, ветерок на лице, сиденье под вами и т.п.);
- Назовите 3 вещи, которые вы слышите (шум машины, музыка из окна и т.п.);
- Назовите 2 вещи (еда, напитки и т.п.), которые вы можете попробовать на вкус или хотели бы попробовать на вкус;
- Назовите одну вещь, которая вам в себе нравится;

Техника 6: «Мысли-облака»

Данная техника направлена на то, чтобы осознанно поработать со своими мыслями, которые зачастую вызывают те самые сильные эмоциональные и поведенческие реакции. Для того, чтобы немного замедлить поток мыслей и беспристрастно понаблюдать за ним можно использовать следующую практику.

1. Займите удобное положение сидя. Как только будете готовы, можете закрыть глаза.
2. Спокойно дышите через нос, расширяя живот, а не грудную клетку. Не старайтесь каким-либо образом изменить свое дыхание, просто наблюдайте за его течением.
3. Переключите внимание на свои мысли. Их может быть много, это нормально. Представьте, что Ваши мысли – это облака на небе. Постарайтесь понаблюдать

за их течением, представляя себе, как эти облака плывут по небу. Если Вы почувствуете дискомфорт, что мыслей становится слишком много или некоторые из них становятся слишком неприятными, просто верните свое внимание к дыханию и несколько дыхательных циклов наблюдайте за ним. Как только будете готовы, можете снова вернуть внимание к мыслям и попробовать представить нашу метафору «мысли-облака».

4. Вернитесь вниманием к дыханию, понаблюдайте за ним.
5. Как только будете готовы, можете открыть глаза.

Техника 7: «Тревожное письмо»

Ведение дневника или хотя бы короткие записи ваших мыслей, чувств и событий, происходящих в вашей жизни, может помочь сбросить эмоциональное напряжение, освободиться от навязчивых мыслей и переживаний.

Что писать? – Все, что приходит на ум, беспокоит и волнует.

Сколько писать? – Столько, сколько хочется. Это может быть пара страниц, а может быть и пара предложений.

Когда писать? – Это может быть установленное время, например утром в течение 10ти минут. А может быть вы захотите носить с собой маленькую записную книжку, чтобы открывать ее в удобное для вас время и делать записи.

Как писать? – От руки, так как письмо от руки помогает снизить остроту эмоций, задействует много областей головного мозга, требует бОльшей концентрации.

*Материал подготовила педагог-психолог ЦСМ
Жилякова Юлия Викторовна*