

## Скорая помощь психолога

### Как научиться управлять своими эмоциями?



Наша жизнь наполнена различными эмоциональными переживаниями. Иногда эмоции помогают нам, благодаря им мы можем в полной мере радоваться жизни, но зачастую с эмоциями связан ряд проблем: они мешают нам проявить себя, произвести должное впечатление на окружающих, являются причинами конфликтов и разлада отношений.

Эмоции являются для нас путеводителем – с их помощью мы можем отслеживать те ситуации, которые действительно для нас важны, ведь наше эмоциональное реагирование очень избирательно, эмоции выражают нашу оценку ситуации и отношение к ней. Например, вряд ли мы будем бурно реагировать на ситуацию, которая не имеет для нас значения, мы испытываем состояние тревоги перед ситуациями, от которых зависит наше будущее или наша репутация.

***Положительные и отрицательные эмоции нужны – они помогают нам расти и развиваться.***

Негативные переживания открывают перед нами новые возможности – преодолевая их, пытаясь побороть их, мы можем выйти на новый уровень, одержать победу над собой или ситуацией. Например, если Вам предстоит важные соревнования, состояние тревоги будет индикатором того, что Вы стремитесь выступить как можно лучше, если бы Вы не тревожились, вряд ли это побудило Вас к действиям.

**Рассмотрим, какую пользу могут приносить нам эмоции.**

- ▶ **Страх** (тревога) – направлен на устранение угрозы, побуждает к личностному развитию.
- ▶ **Печаль** – мотивирует на поиск смысла жизни, принятие ответственности, упрочение связей с людьми.
- ▶ **Отвращение** – сигнал другому человеку о неприятии его поведения.
- ▶ **Презрение** – средство укрепления групповых норм.
- ▶ **Гнев** – помогает устранять препятствия на пути к цели.
- ▶ **Стыд** – повышает восприимчивость к эмоциям других.
- ▶ **Вина** – стимулирует к исправлению ситуации.
- ▶ **Удивление** – подготавливает к эффективному взаимодействию с новым объектом, событием, ситуацией.
- ▶ **Интерес** – повышает работоспособность, стимулирует к познанию.
- ▶ **Радость** – сопряжена с расслаблением, способствует процессу выздоровления.

Хорошо, если с выражением разных эмоций у Вас нет проблем. А что если все ваши переживания таятся глубоко внутри, и вы не можете по каким-то причинам разделить их с кем-то?

Подавление эмоций приводит к серьезным проблемам, ведь истинный их механизм имеет тесную связь с нашим телом. Подавление эмоций вызывает мышечный спазм, мышечное напряжение, что проявляется в головных болях, не зря же говорят, что от накопившихся переживаний болит голова, спина, плечи и т.п.

## **Эмоции нельзя копить в себе, их нужно выражать, но выражать конструктивно.**

### **Техника конструктивного реагирования в стрессовых ситуациях.**

Если мы спонтанно сталкиваемся с ситуацией, которая вызывает у нас бурное эмоциональное реагирование, то мы можем использовать два способа:

- ❖ сосчитать до десяти.
- ❖ изменяем отношение к проблемной ситуации - пытаемся найти положительную сторону данного явления и тем самым предотвращаем развитие негативных переживаний.

### **Существуют различные способы управления эмоциональным состоянием.**

**Управление дыханием** — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.

- ❖ Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.
- ❖ Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.
- ❖ На счет 1-2-3-4-5-6 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
- ❖ На счёт 1- 2 - 3 - задержите дыхание.
- ❖ Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
- ❖ Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3.

Уже через 5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало лучше, вы стали спокойнее и уравновешеннее.

**Управление тонусом мышц** - этот способ снимает внутреннее напряжение и подавляет отрицательные эмоции.

- ❖ Сядьте удобно.
- ❖ Изо всех сил напрягите мышцы.
- ❖ Сохраняйте это напряжение, медленно считая до 20.
- ❖ Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.
- ❖ Сделайте так несколько раз.

**Визуализация** – это рисование образов на мысленном уровне, которое помогает регулировать эмоциональное состояние.

Представим, что на месте солнечного сплетения лежит грелка, тепло которой проникает глубоко внутрь тела и достигает позвоночника. Тепло распространяется на солнечное сплетение и от него охватывает все внутренние органы. Глубоко вдохнуть, положить ладонь правой руки на область желудка и проговаривать 5 раз:

- мой живот мягкий и тёплый;
- солнечное сплетение излучает тепло;
- живот плавно участвует в дыхании;
- стенки живота вялые и расслабленные;
- правая рука лежит на животе;
- правая рука тёплая;
- тепло в руке нарастает;
- тепло прогревает стенки живота;
- проникает вглубь и вытесняет все неприятные ощущения;
- в животе легко и хорошо;
- прогревается солнечное сплетение;
- солнечное сплетение прогрелось;
- моё солнечное сплетение излучает тепло;
- тело волнами растекается по всему животу;
- живот прогрет приятным, глубинным теплом;

-я совершенно спокойна (ен).

При использовании данных способов вам удастся нейтрализовать негативные эмоции, достигнуть состояния покоя и расслабления.

### Советы психолога студентам-первокурсникам.

- ❖ **Улыбайтесь.** В начале Вашего появления в новом коллективе о Вас формируется первое впечатление. По результатам многочисленных психологических исследований, первое впечатление формируется быстро: от 10 до 40 секунд, и оказывает сильное влияние на все последующее отношение к Вам. Если первое впечатление благоприятно, то работать в коллективе будет легче. Если Вы напряжены и неприветливы, у коллектива сложится соответствующий образ.
- ❖ **Не ведите себя высокомерно.** Смена места, обстановки – это всегда стресс. С первых дней в новом коллективе человек (особенно, если он стеснителен и застенчив), чаще всего склонен вести себя напряженно, избегать контактов, замыкаться в себе. Такое Ваше холодноватое отношение могут расценивать - как высокомерие. Поэтому, как бы не было трудно в первые дни, старайтесь не «закрываться» от людей, контактируйте, обращайтесь за помощью и улыбайтесь.
- ❖ **Проявляйте доброжелательность, терпимость, имейте чувство юмора.** Старайтесь не обращать внимания на чью-то колкость, переводите всё в шутку, улыбнитесь.
- ❖ **Принимайте коллектив таким, каков он есть.** Принимать людей такими, какие они есть процесс очень сложный. Они разные – каждый со своим опытом и багажом проблем, со своим характером и темпераментом. Не злитесь и не огорчайтесь, и не стремитесь переделать человека – это невозможно. Учитесь терпимости, старайтесь понять окружающих вас людей.
- ❖ **Учитесь трудолюбию и не ленитесь.** Помните, Вы на виду у коллектива и его мнение о Вас может стоить Вам дорого или наоборот стать хорошим стартом для новых отношений.
- ❖ **Будьте готовы помогать другим.** Если вы видите, что у Вашего одногруппника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, не стесняйтесь, предложите ему помощь. Это всегда положительно оценят Ваши однокурсники и преподаватели.
- ❖ **В сложных ситуациях не хитрите и не изворачивайтесь.** Помните, «всё тайное рано или поздно становится явным». Лучше вовремя сообщить об ошибке или сложившейся проблеме, чем со страхом ждать, что всё раскроется и вас накажут.
- ❖ **Не осуждайте других.** Следите за собой и своими словами. Помните, что неосторожно брошенным словом можно больно ранить.
- ❖ **Если вы заметили, что в коллективе есть деление на отдельные группы, старайтесь не входить в них и общаться со всеми.** Этим Вы сможете избежать многих неприятностей, ведь люди в коллективе, их позиции и мнения меняются.

Желаю удачи!

