

# Эмоциональная саморегуляция.

## Самостоятельное освоение элементов эмоциональной саморегуляции



### **Кому и в каких случаях полезен навык саморегуляции?**

Ответ прост саморегуляция необходима человеку с проблемой. Если человек в каждое мгновение жизни счастлив, то у него у нет вопросов ни к юристам, ни экономистам, ни к психологам.

Но по ходу жизни многие сталкиваются с утратами, нерешенными задачами или вопросами, ответы на которые не известны, хотя именно эти ответы определяют жизнь. И тогда человек живет в состоянии постоянного эмоционального напряжения и попыток найти ответы на эти вопросы. Человека одолевают десятки вопросов, которые еще вчера казались наивными, а сегодня оказались горячими.

Методики управления эмоциональным состоянием называются по-разному.

В одних случаях саморегуляцией называют процессы, происходящие независимо от сознания и воли человека, так осуществляются все физиологические процессы организма.

В других случаях саморегуляцией считаются процессы, осуществляемые как раз вследствие сознания и воли человека. Такая саморегуляция составляет необходимое условие и управляющий компонент деятельности человека.

Познавательные процессы управляются человеком в произвольно, т.е. мы можем говорить о саморегуляции.

Человек уверенно подчиняет себе мышление и логику, способность наблюдать и принимать решения, оперировать инструментами и добиваться поставленных целей, а вот управление эмоциями слабо поддаются человеку.

Максимум, что научается делать человек, так это скрывать неуместные, по его мнению, чувства и демонстрировать другие. Но и это искусство большинству удается так себе.

А ведь скрывание или демонстрация мало что дает для собственного самочувствия. Не иметь нежелательные эмоции и иметь желательные, вот это и есть мастерство. И совершенствованием этого мастерства и приходится заниматься столкнувшись с неприятностями связанными с неумением управлять своими эмоциями.

## **1. Саморегуляция при посттравматическом стрессовом расстройстве и возникновении кризиса**

Существуют невосполнимые утраты и другие травматические события. Такие травматические события характеризуются рядом особенностей:

- непродолжительным периодом времени, от нескольких минут до нескольких часов;
- неожиданным, внезапным возникновением и развитием;
- чрезвычайной силы воздействием, экстремально интенсивной угрозы жизни или здоровью как самого человека, так и его близких.

Примерами таких травматических ситуаций являются:

- природные катастрофы, в первую очередь, лесные пожары и наводнения, землетрясения;
- техногенные катастрофы, в первую очередь, дорожно-транспортные и железнодорожные аварии, пожары;
- сексуальное насилие с агрессивным нападением, либо изнасилование, с применением шантажа, использованием незащитного или зависимого положения;
- разбойные нападения и ограбления с агрессией;
- террористические акты.

Кроме внезапно возникающих травматических ситуаций могут быть ситуации с постоянными или регулярно повторяющимися воздействиями травматического стрессора, серийная травматизация или пролонгированное травматическое событие.

Сюда относятся:

- участие в боевых действиях, плен, в т.ч. физические и/или психологические пытки;
- массовые преследования и геноцид;
- лишение средств к существованию, голод, лишение крова, вынужденное перемещение в другие регионы.

После таких травматических стрессоров у многих людей могут развиваться посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

Отдельную проблему могут составлять дети и подростки, лишенные родительской заботы и находящиеся в состоянии социально-педагогической запущенности.

Как правило, людьми, пережившими травмирующую ситуацию, занимаются психологи. Психологи образуют группы психологической поддержки и разрядки эмоционального напряжения.

*Проведите с собой сеанс снятия эмоционального напряжения.*

*Закройте глаза.*

*Представьте себе, что Вы идете по теплему, белому песку. Вы слышите шум морских волн, Вы видите море. Вы медленно подходите к нему. Вот, Вы уже стоите на его берегу. А его волны нежно омывают Ваши ноги.*

*Наберите побольше воздуха и ощутите солоноватый запах моря. Посмотрите на небо: оно нежное, голубое, на нем светит яркое солнышко.*

*Прислушайтесь, как волны накатываются на берег. Ритм прибоя звучит все сильнее и сильнее. Дует холодный ветер. Постепенно солнце уходит за тучи, окрашивает небо в синие, сиреневые тона.*

*Вы – поплавок, а море – ваша жизнь! На Вас накатывают волны, все сильнее и сильнее! Дует холодный ветер! Но Вы не потопляемы! Ваша уверенность и Ваша удача – наполняют поплавок уверенностью и выталкивают его наружу из волн! Волны потопляют Вас. Море затягивает Вас на дно! Но Вы стараетесь выплыть наружу! И снова не одолевшее Вас, оно успокаивается. Из-за туч выглядывает солнышко. Небо снова приобретает нежно голубоватый цвет. И Вы наполняетесь лучами солнца!*

*Представьте себе последующие ураганы всей вашей жизни! Из них Вы тоже выйдете победителем! Ваша удача, Ваша уверенность в себе и упорство Вам в этом помогут!*

*Какую бы невосполнимую потерю в жизни Вы бы не пережили, в каком бы глубоком горе Вы не находились, Ваша жизнь продолжается, и Вы должны прожить жизнь победителем!*

## **2. Затруднения и проблемы как преодолеть дистресс**

Жизненных затруднений и психологических проблем, с которыми сталкивается практически каждый человек, существует множество. Кого-то тревожит его карьера и все что с ней связано. Другого человека эта сфера не волнует, но его интересует успех в любовных отношениях. Кого-то не устраивает то, как он выглядит, а кто-то раз в месяц вспоминает, что у него есть внешний вид, которым надо заниматься. Этих примеров можно приводить бесконечное множество. Списка задач, которые люди решают ежедневно никто не составлял, этот список никто и не составит.

Эти ситуации имеют разные названия: разобраться в себе, справиться с изменой, простить обиду, избавиться от одиночества неудовлетворенности жизнью, обрести уверенность в себе и изменить отношения с окружающими

в лучшую сторону. В целом сложные жизненные ситуации, жизненные затруднения и психологические проблемы, о которых мы говорим, относятся к неудовлетворенности самими собой в плане своих личностных особенностей, в плане своих достижений в различных сферах и в плане отношений, причем также в различных сферах.

И хотя такие неприятности не несут никаких угроз здоровью и жизни человеку, они вызывают сильные негативные переживания. Сделано что-то, что человек считает ошибкой, какие-то цели не достигнуты и все это представляется катастрофой и крушением биографии.

В случаях, когда ситуации не решенных задач продолжительны или часто повторяются, они могут вызывать дистресс. Дистресс - демобилизация организма, истощение функциональных резервов организма, нарушение механизмов психической регуляции. Именно от дистресса и страдает современный человек в мегаполисе.

Как правило, человек сам справляется со своими проблемами такого рода. Психология описала целый ряд стратегий преодоления человеком своих затруднений. Но обязательным условием преодоления является нормальное эмоциональное состояние.

Саморегуляция может помочь начать решать задачу по преодолению препятствия, либо начать учиться жить с проблемой.

Вот начальное упражнение для создания адекватного эмоционального состояния для принятия решений.

*Воображение с пользой – визуализация*

*Представьте сейчас, что вы отрезаете дольку лимона. Или кусаете зеленое хрустящее яблоко. Представили?*

*Если да, то наверняка почувствовали, что во рту появилась слюна. Это организм отреагировал на образ, хотя в реальности ничего не происходило. Наш организм очень доверяет тем образам, которые мы создаем в психике. Помните, пожалуйста, об этом, если любите проигрывать в голове картинку со страшными исходами.*

*Как можно использовать эту особенность? Желая стать, например, более бодрым, мы должны представить себя именно таким (и желательно сопроводить это образами – например, как солнце посылает энергию через свои лучи и они наполняют нас энергией).*

*Если же нужно расслабиться – тогда к вашим услугам другие образы – например, как после бани или массажа вы пьете ароматный чай.*

*А еще воображение поможет отреагировать эмоции, например гнев: необязательно бить посуду или оргтехнику в реальности, можно проделать все это в воображении, эффект облегчения тоже будет.*

### **3. Аутогенная тренировка**

Сильные положительные эмоции, такие как вдохновение, оптимизм, уверенность в определенной мере определяют успех обучения. Вместе с тем

стресс, тревога и растерянность являются причинами неудач и ошибок в любых видах деятельности.

В жизни каждого человека есть ситуации, которые предсказуемы и неизбежны для нормального хода жизни, но могут вызывать чрезмерное волнение, тревогу, беспокойство, растерянность и страх. Ситуациями, которые вызывают чрезмерное волнение, могут быть: экзамены, конкурсы, кастинги и отборы, публичные выступления, собеседования и самопрезентации, первые свидания, деловые встречи и многое другое.

Саморегуляция нужна тем, кто не в состоянии управлять своим эмоциональным состоянием в ситуациях, в которых требуется показывать высокий уровень исполнения. У тех, у кого развивается чрезмерное волнение в этих ситуациях и уровень исполнительского мастерства падает будет полезна аутогенная тренировка.

Такие события кого-то могут мобилизовать и сконцентрировать на достижении цели, а кого-то могут наоборот привести к чрезмерному волнению и утрате эффективности.

То напряжение, которое для каждого из нас комфортно сугубо индивидуально. Некоторые люди ищут сильные переживания, и только так могут быть счастливы. Другие люди избегают напряжения и только так чувствуют себя спокойно и легко.

Но как бы каждый из нас не старался избежать тех или иных неприятностей в жизни всегда существует вероятность ошибок, низких оценок и разнообразных нежелательных стечений обстоятельств. Все вместе это может приводить к сильным негативным эмоциям, типа паники (у страха глаза велики), что в конечном итоге дезорганизует всю деятельность.

Для того чтобы не подвергать достоинство и репутацию рискам тех или иных провалов стоит научиться контролировать и управлять эмоциональным состоянием.

Эмоциональная саморегуляция может иметь различные названия. Чаще всего встречается название «аутогенная тренировка».

Аутогенная тренировка — это освоение техник релаксации и выработка навыков не волноваться и четко представлять, что следует сделать в текущей ситуации.

Аутогенная тренировка состоит из комплекса упражнений, вызывающих ощущение тяжести и теплоты в конечностях и регуляции дыхания.

Основой аутогенной тренировки является самогипноз - способность, которая есть у каждого человека.

Аутогенная тренировка была разработана для того, чтобы помочь людям снизить тревожность, уменьшить подавленность, усталость и повысить сопротивляемость стрессу.

Начать осваивать аутогенную тренировку можно со следующих упражнений.

*Упражнение «Передышка»*

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем невольно задерживать дыхание. И высвобождение дыхания является одним из способов расслабления.

*Инструкция:* Представьте, что у Вашего носа находится пушинка, которую нельзя колыхать. В течение 2 минут дышите медленно, спокойно и глубоко, чтобы пушинка не улетела. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

Вот такие простые дыхательные упражнения Вы можете использовать как для успокоения, так и для придания тонуса организму.

*Упражнение «Релакс для тела»*

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяют дважды. Однако, если вы чувствуете остаточное напряжение, то можно досчитать количество сокращений мышечных групп до 7 раз.

*Инструкция:* Сделаем упражнение на лицевую области. Начнем со рта.

1. улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть «улыбка до ушей». Улыбнитесь широко! Задержите! И расслабьтесь.

Теперь повторим это упражнение. Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Задержите! И расслабьтесь.

2. Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто вы хотите поцеловать кого-то. Готовы? Начали! Сомкните губы вместе! Очень сильно сожмите их! Еще! Сильнее! Расслабьтесь.

Повторим это упражнение.

3. Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в ваши глаза попал шампунь. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза!

Расслабьтесь. Повторим это упражнение.

Максимально высоко поднимите брови! Так высоко, насколько это возможно! Задержите!

Напишите свое имя глазами в воздухе.

Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Пауза 10 секунд.

Перейдем к плечам:

Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Давайте снимем это напряжение.

*Инструкция:* Поднимите правое плечо к правой мочке уха. Голова не наклоняется! Задержите на 5 секунд. Расслабитесь (3 секунды). Теперь левое плечо к левой мочке уха. Повторить 3 раза.

Подбородок поднимите вверх и напишите им в воздухе следующие цифры:

1, отдохнули 5 секунд. Далее: 3, 7, 8, 10.

*Потянуться. Вначале правую руку – в сторону, задержать на 5 секунд, затем расслабить ее и опустить вниз. Далее то же самое – влево. Теперь обе руки потянуть вперед. Задержать, сбросить.*

*Кисти рук:*

*Инструкция: Растопырьте пальцы рук как можно шире, задержите на 5 секунд. Расслабьте. Повторить 3 раза.*

*Одновременно обе руки сжать в кулаки. Представьте, что вы выдавливаете себе сок лимона. Давите как можно сильнее в течение 5 секунд. Расслабьте. Повторить 3 раза.*

*Живот:*

*Инструкция: Представьте, что Вы собираетесь пролезть через узкий забор, ограждение. Но животик мешает. Втяните животик в себя и задержите на 5 секунд. Расслабьте его. Повторить 2 раза.*

*Бедра и живот:*

*Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер.*

*Инструкция: Вытяните перед собой прямо обе ноги. Задержите на 7 сек., потом расслабьте ноги на 3 секунды. Повторите 2 раза.*

*Теперь представьте, что вы на пляже и зарываете пятки в песок. Только сейчас вы будите упираться пятками в пол как можно сильнее в течение 5 сек., перерыв на 3 сек. и повторить 2 раза.*

*Нижняя часть ног:*

*Инструкция: Оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимайте как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите пальцы! Выше! Выше! Задержите их! И расслабьтесь.*

*Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Выше! Задержите! Расслабьтесь.*

*Потом поднимите пятки высоко, высоко! Задержите на 5 секунд.*

*Обратная связь:*

*Теперь сядьте на стул как можно удобнее и посидите в течение 1 минуты, почувствуйте, в каком органе тела у Вас осталось напряжение или его нет.*

*Обсуждение: Какой это орган? (опрос)*

*Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела. Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;*

*– дышите глубоко и медленно;*

*– пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);*

*– постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), сделайте это на вдохе;*

*– прочувствуйте это напряжение;*

*– резко сбросьте напряжение - сделайте это на выдохе;*

*– сделайте так несколько раз.*

*В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.*

*Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно подделать гримасы - удивления, радости и др.).*