

ЭМОЦИИ ПОД КОНТРОЛЕМ

Часто ли вы «выходите из себя» в трудных ситуациях? Согласитесь, неспособность управлять своими эмоциями мешает нам нормально жить. Что же такое эмоции и почему так важно контролировать их?

Существует несколько определений понятия «эмоции». Одни называют этим понятием выражение при помощи голоса и движения лица душевных переживаний. Другие – ситуативное проявление чувств (короткое и быстрое). Третьи – чувства, которые выражаются специально для окружающих. Иными словами, эмоции – это реакция на внешние события или явления, которые несут информацию о состоянии человека и передают его отношение к тому или иному действию или событию.

Умение управлять своими эмоциями очень важно для любого человека. Во-первых, эмоции часто возникают не в нужном месте и не в нужное время. Во-вторых, наши эмоции могут задеть окружающих нас людей. В-третьих, если мы переполнены эмоциями, нам будет гораздо сложнее сконцентрироваться на чем-то важном. Избыток эмоций мешает расслабиться и отдохнуть.

Умение управлять эмоциями – признак развитой личности, которая способна контролировать свои чувства даже в тех ситуациях, когда это очень трудно. Поэтому, необходимо развивать умение управлять эмоциями, а помогут вам в этом наши рекомендации.

Контролируйте мимику своего лица. Пока эмоция не набрала силу, попробуйте изменить выражение вашего лица на более нейтральное. Когда вы сможете это сделать, то накал страстей сразу спадет. Если это вызывает у вас трудности, то необходимо прибегнуть к тренировке навыка спокойного присутствия. Этот навык является одним из самых эффективных и простых способов управления собственными чувствами. Суть его состоит в следующем: создайте список ситуаций, в которых ваше лицо выражает эмоции (кривится, морщится, дергается и тому подобное). Зачастую это происходит тогда, когда вам приходится делать что-то неприятное. Возьмите эту бытовую ситуацию (например, мытье посуды) под контроль и тренируйте спокойное лицо. Через определенный промежуток времени у вас начнет получаться, а затем – выработается стойкая соответствующая привычка. Ваше лицо будет оставаться спокойным в любых ситуациях, вместе с этим станет более уравновешенным и спокойным ваш характер.

Следите за своим дыханием. Ваше эмоциональное состояние сразу изменится, если изменить ритм и частоту дыхания. При необходимости, чтобы поднять свою энергетику достаточно проделать упражнения, сопровождаемые резкими и сильными выдохами. Если надо успокоиться, начинайте делать спокойные вдохи и выдохи.

Научитесь управлять своими мыслями, так как они имеют свойство управлять нашим вниманием. Если вы думаете о положительных сторонах жизни, то запускаете положительные эмоции (негативные мысли порождают отрицательные эмоции). Ваша задача состоит в том, чтобы избегать негативных

мыслей. Сделать это можно путем переключения на другие, более позитивные размышления.

Научитесь управлять своим настроением. От вашего настроения зависят те эмоции, которые вы испытываете. Поэтому необходимо постоянно заботиться о своем хорошем настроении. Наиболее простой способ – это выбрать какое-то действие и каждый раз его проделывать. Например, если у вас поднимается настроение, когда вы прогуливаетесь по парку, то в таком случае каждый раз, когда портится настроение, идите гулять в парк.

Если же подходить к вопросу со стороны психогигиены, то обрести устойчивый позитивный настрой и способность контролировать эмоции вам помогут следующие упражнения:

- начните фотографировать свое недовольное лицо. Оно вам не понравится, и вы подсознательно будете искать вариант, как сделать лицо счастливым;
- если вас одолевают негативные эмоции, и вы находитесь во власти плохого настроения, улыбнитесь как можно шире и сохраните эту улыбку на какое-то время. Вы сразу же почувствуете, как негативные эмоции отступают;
- мысленно поговорите сами с собой, задавая вопросы: «Зачем мне эта эмоция? Какие выгоды от этой эмоции? Можно ли отреагировать на ситуацию другим способом?». В диалоге с самим собой негативные эмоции вас покинут;
- известно, что эмоции заразительны, поэтому подзаряжайтесь положительными эмоциями от других людей – улыбка вызовет ответную улыбку;
- найдите себе хобби или увлечение по душе. Тогда у вас не останется времени на негатив, а все свободное время будет посвящено любимому делу.

Какие бы вы способы не выбрали, применяйте их на постоянной основе. Не стоит прыгать с одного способа на другой в попытке успокоить себя, выработайте свой алгоритм управления эмоциями. Выберите 2-3 упражнения или рекомендации, прорабатывайте их и вводите в свою привычную жизнь.

Управление эмоциями и чувствами – это мастерство и им нельзя овладеть за одну неделю. Только постоянная работа над собой сделает вас действительно счастливым человеком. Помните, что положительные эмоции и бодрость духа не только продлевают жизнь, но и значительно повышают ее качество.

Человек, научившийся управлять своими эмоциями – свободный человек!
Удачи вам!

Подготовил: психолог отдела
общественного здоровья
июнь 2019г.

Андрушкевич Т.В.