

Обуздай свой нрав

В своей практике при работе с подростками я часто сталкиваюсь с жалобой молодых людей на то, что им не удается регулировать свое эмоциональное состояние, их сильно беспокоит свое неустойчивое поведение, склонность действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств и эмоций. Их пугает и беспокоит последствия такого плохо регулируемого поведения. Меня, как психолога, очень радует, то, что молодежь об этом говорит, осознает свою проблему и способна рефлексировать. Ведь факт осознания своей проблемы решает ее на 50%. Попробуем, разобраться в вопросе эмоциональной саморегуляции и опишем некоторые техники и упражнения, которые помогут научиться произвольно управлять своим поведением, регулировать эмоциональные состояния, преодолевать жизненные проблемы и стрессы, избавляться от излишнего физического и психического напряжения.

Во-первых, эмоциональная саморегуляция подростка тесно связана с психофизиологическими особенностями этого периода. Подростки импульсивны, порой неадекватны в своих эмоциональных реакциях. Половое созревание, интенсивный рост организма, повышенная эмоциональная возбудимость вот характерные черты подросткового периода. По-видимому, эти особенности характера подростка во многом определяются той «внутренней ломкой», теми изменениями в его организме и, в частности, в нервной системе, которые связаны с половым созреванием. Например, у подростков часто усиливается деятельность щитовидной железы, гормоны которой повышают возбудимость нервной системы, чем отчасти можно объяснить их повышенную раздражительность, несдержанность. Имеет значение неравномерное кровоснабжение мозга, что приводит к быстрой утомляемости, следствием чего является возбудимость и раздражительность.

«Кровь закипает, нервы на пределе, невозможно сконцентрироваться и сохранить спокойствие» - основная жалоба. Все мы постоянно испытываем разные эмоции, и иногда справиться с ними кажется непосильной задачей. При этом часто ситуации и обстоятельства требуют от нас выдержки и мудрости. О том, что может помочь справиться с эмоциями, когда они захлестывают, - эта статья.

Первый и один из самых верных помощников - это наше собственное тело. Сильные переживания моментально отражаются на нем в виде мышечного напряжения, изменения гормонального фона, давления и других параметров. Поэтому мы вполне осознанно можем использовать этот уникальный инструмент для того, чтобы преодолеть эмоциональные взрывы.

Очень действенный способ - превратить свое переживание в какое-то **физическое действие**, будто битье подушки, бег, простое размахивание руками или крик.

Регулировать эмоции можно и при помощи **дыхания**. Меняя ритм, длительность, глубину вдохов и выдохов, мы немножко можем обмануть собственный мозг и успокоиться в считанные минуты.

Еще один способ - **осознанное мышечное напряжение**. Если вы понимаете, что эмоции вот-вот станут деструктивными для окружающих и вас самих, то попробуйте проделать следующее. Представьте, что все переживаемое вы собрали в свои кулаки, и изо всех сил сожмите их или просто создайте напряжение в пальцах, как будто вы держите большой тяжелый шар. Вы словно вкладываете все силу своих текущих эмоций в напряжение пальцев. Держите их в таком положении до тех пор, пока не почувствуете, что силы заканчиваются и пальцы словно сами по себе начинают расслабляться. Этот метод, как и дыхание, очень быстро помогает переключиться в более спокойное состояние, и его можно применять где угодно.

Обмануть мозг и помочь себе прийти в баланс можно также при помощи, так называемой **техники противоположного действия**. Когда вы оказываетесь в сильных эмоциях - просто попробуйте выполнить несколько движений, которые отражают, совершенно противоположное переживание. Важно, чтобы выполняемые действия просто выражали другую эмоцию, а не подавляли текущую. Например, вы чувствуете гнев и ярость. Противоположное чувство - это доброта и принятие, спокойствие. Смягчите голос, увидите в своем оппоненте все, что лучшее есть в нем, переведите дыхание с поверхностного на глубокое. Или вы чувствуете неуверенность и страх перед встречей. Противоположное действие здесь как бы сымитировать уверенность и спокойствие. Расправьте плечи, выровняйте дыхание, придайте своему телу соответствующее спокойному состоянию положение - и через какое-то время эмоции утихнут и словно перестроятся на новый лад.

Разум и воображение могут также поддержать нас в моменты сильных эмоциональных всплесков. Рассмотрим эти техники в следующей статье. *Продолжение следует.*

Обуздай свой нрав

(продолжение)

В предыдущей статье мы рассматривали техники волевой саморегуляции, то есть возможность контролировать и управлять своим негативным эмоциональным состоянием. Мы рассмотрели техники управления через тело и дыхание. В этой статье мы рассмотрим техники управление через *воображение и сознание*.

Весьма полезный и простой прием - **взять паузу** в тот момент, когда вы чувствуете, что перестаете справляться с напряжением в диалоге. Вы можете попросить небольшой перерыв или перенести разговор на другое время. Так вы выиграете время, чтобы навести порядок у себя в голове, успокоиться и принять более взвешенное решение.

Если выбраться из ситуации не представляется возможным, на помощь приходит воображение. Представьте, что внутри вас находится **беспристрастный наблюдатель**, который спокойно и даже немного равнодушно комментирует происходящее с вами. Часть внимания, таким образом, уходит на наблюдение за самим собой и мешает всецело погрузиться в эмоциональное переживание. Подмечайте во внутреннем диалоге свои реакции и немного корректируйте их. Пример: «Учитель опять несет какую-то чушь. Так-так, дыхание учащается, кровь приливает к голове, желудок крутит, к горлу подкатывает комок, скулы в напряжении. Ну-ка дышим глубоко и спокойно, расслабляем лицо и представляем себя под освежающим душем».

Иногда справиться с негативным переживанием помогает **переключение внимания на другие объекты**. Ведь меняя направление собственного внимания, мы также способны вызвать другие эмоции. Можно побаловать себя шоколадкой или вкусным напитком, или же вспомнить что-то хорошее и приятное из своей жизни.

Еще один беспроблемный прием - **это юмор**. Представьте своего оппонента в совершенно нелепом виде: например, с ночным колпаком на голове, в пижаме и с кактусом в руках. Раздражение уйдет в считанные секунды. Попробуйте взглянуть на событие немного иначе - так, словно вы работаете юмористом, которому срочно нужно создать очередной веселый шедевр. Ищите такие детали в происшедшем, которые сделают его достойным юмористического журнала.

Конечно, способов грамотно и без ущерба прожить сильные эмоции гораздо больше. Чтобы наверняка избавиться от влияния негативных эмоций, важно научиться видеть и распознавать их, а затем переживать их. Поэтому имеет смысл подходить к этому вопросу более осознанно, исследуя себя и свой характер и укрепляя свой собственный внутренний баланс. Каждая негативная эмоция несет в себе скрытое послание. Так, страх может говорить о необходимости исследовать свой прошлый опыт и укрепить уверенность в себе. Гнев - показывать на неудовлетворенные глубинные потребности и необходимость кардинальных перемен в ритме и графике жизни.

И наконец - **молитва**. Когда вы чувствуете, что вас вот-вот выведут из себя, и вы видите, что можете не сдержаться (теряете контроль) - закройте глаза и начинайте молиться, простите в молитве забрать ваш и его (второго человека) негатив, и дать вам в этой ситуации то, что больше всего необходимо (силу, терпение, доброжелательность, способность простить обидчика, мудрость и т.д.). Это работает! Если вы всё это можете делать, не закрывая глаза - молитесь с открытыми. Если чувствуете, что не выдерживаете негативного напора - выйдете из ситуации (покиньте комнату на 5 мин. и приведите себя в порядок).

Чтобы покоя и гармонии было больше, полезно создавать для себя поддерживающую среду. Беспроblemный метод - это регулярные **занятия спортом и собственным здоровьем**. Окружайте себя тем, что помогает удерживать баланс и поддерживать уют. Красивая необычная ручка, фотография любимого человека, кружка с ободряющей надписью - все подобные мелочи становятся точками опоры и помогают сохранять спокойствие и переключаться в сложные минуты.

Удачи вам и благоденствия!

Психолог МКУ «КЦМ» Федорова Альбина Александровна.