

# Техника эмоциональной саморегуляции

Медведчикова Кристина

X-162(3)



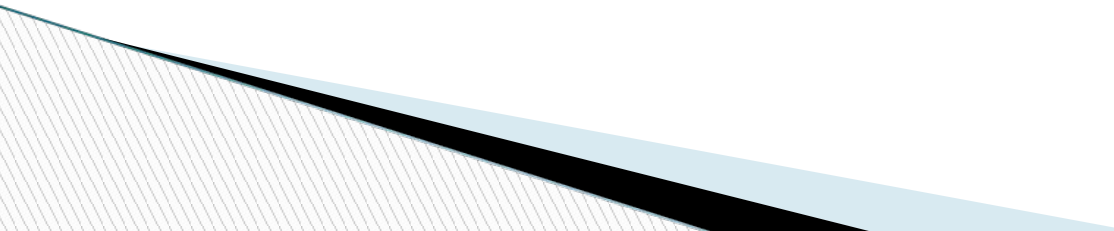
# Эмоциональная саморегуляция: способы

Для определения метода борьбы с эмоциональными перегрузками важно понять главный источник стресса.

**Это могут быть следующие факторы:**

- нехватка времени;
- неуверенность в завтрашнем дне;
- чувство одиночества, изоляции, покинутости;
- отсутствие уверенности в себе.

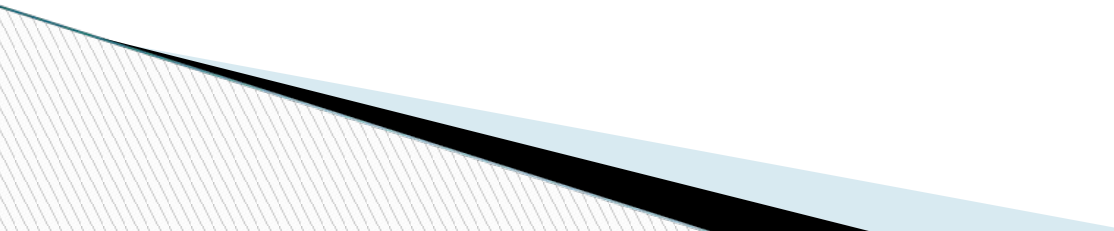
Психологи разработали систему эмоциональной саморегуляции.



# Эмоциональная саморегуляция: способы

- ▣ **Эмоциональная саморегуляция** — это умение воспринимать жизнь эмоционально, однако гибко и в пределах социальных норм, контролировать и регулировать внутреннее состояние и реакции; способность не поддаваться отрицательным эмоциям, оставаться спокойным и рассудительным в любой ситуации, даже при наличии в окружающих потери контроля, страха, паники.

# Рекомендации, которые помогут снять стресс

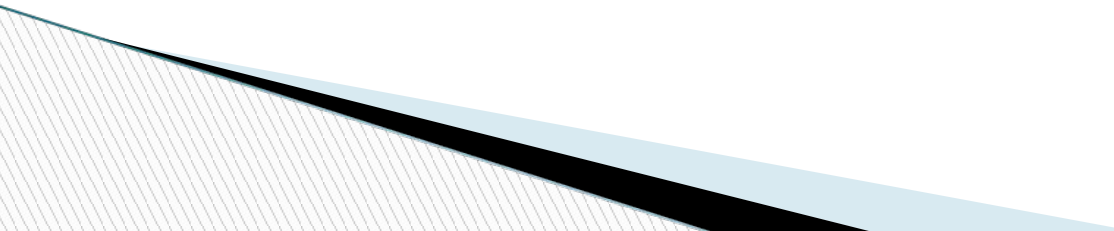
- ▣ 1. Научитесь понимать, что наиболее важно для вас в жизни, ставить глобальные и стратегические цели. Стремитесь к достижению своих результатов, не только в профессиональной сфере. Семья, саморазвитие являются отличными источниками для вдохновения. А продвижение вперёд увеличивает веру в собственные цели.
- 

# Рекомендации, которые помогут снять стресс

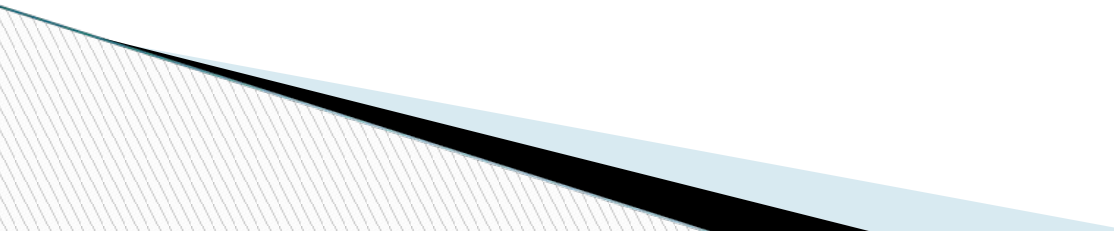
- ▣ 2. В периоды отчаяния, чувства одиночества постарайтесь не замыкаться в себе, позвоните близкому другу, со стороны всегда проще логически оценить проблему, да и просто общение уже снизит уровень негативных эмоций. Часто общение помогает лучше, чем успокоительные препараты.

Эмоциональная саморегуляция направлена на восстановление собственными усилиями душевного состояния, но при нехватке сил, отчаянии, можно прибегать к помощи друзей, психологов.

# Рекомендации, которые помогут снять стресс

- ▣ 3. Стремитесь к устранению источника стресса — проанализируйте причину, подумайте, как решить вопрос, снизить эмоциональную нагрузку, постарайтесь восстановить мирную атмосферу в семье, на работе или не обращать внимания на людей, которых невозможно исправить. Ничто не может задеть человека, пока он сам этого не позволит.
- 

# Рекомендации, которые помогут снять стресс

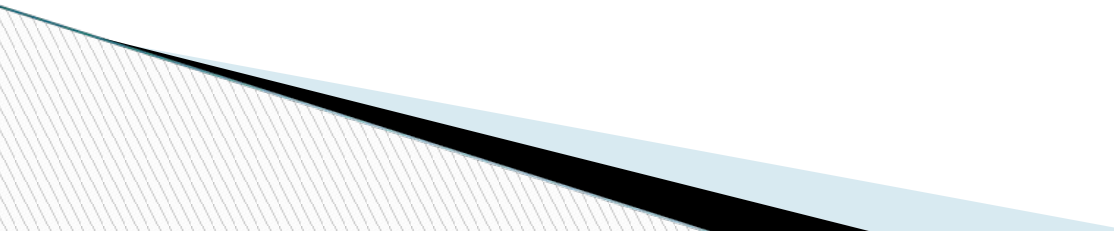
- ▣ 4. Найдите способы использовать время простоев — поездки в транспорте, ожидания. Можно слушать или читать книги, окунуться в мир музыки, подключив плеер или изучать иностранные языки. Опять же это инструмент тайм-менеджмента, чтобы больше успевать. Можно мысленно обдумать планы на вечер, куда зайти, с кем встретиться.
- 

# Рекомендации, которые помогут снять стресс

- ▣ 5. В интерьере лучше использовать пастельные тона для восстановления и отдыха нервной системы, яркие красные и жёлтые цвета способствуют возбуждению, повышению агрессивности.



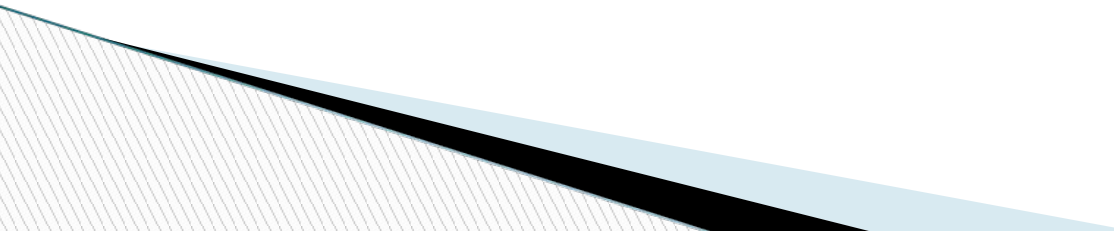
# Рекомендации, которые помогут снять стресс

- ▣ 6. Эмоциональная саморегуляция начинается с осознания беспокойств и переживаний. Не копите стресс в душе, обсуждайте, что беспокоит, с близкими в спокойных тонах, совместно проще решить наболевшие вопросы. Часто для поиска выхода нужно сформулировать задачу, а озвучивая, уже начинаем мыслить конкретно, не теряться в мыслях.
- 

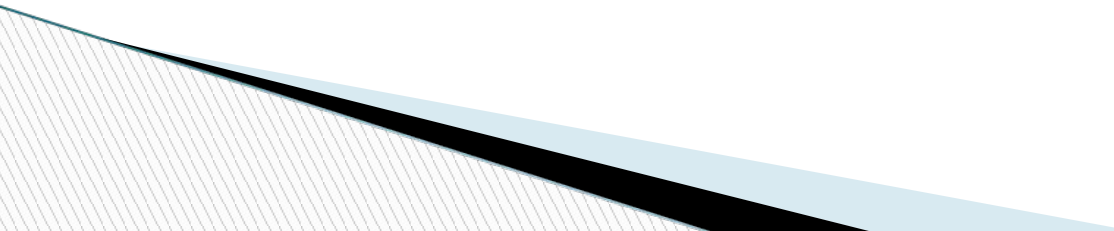
# Рекомендации, которые помогут снять стресс

- ▣ 7. Относитесь с пониманием к близким людям, внимательно слушайте, старайтесь понять чувства, эмоции, такая поддержка необходима всем.

# Рекомендации, которые помогут снять стресс

- 8. Вопрос дефицита времени можно решить, освоив приёмы планирования своего времени, составляя список задач и распределяя время в порядке приоритетности. Главное — взять жизнь под контроль, всё получится.
- 

# Рекомендации, которые помогут снять стресс

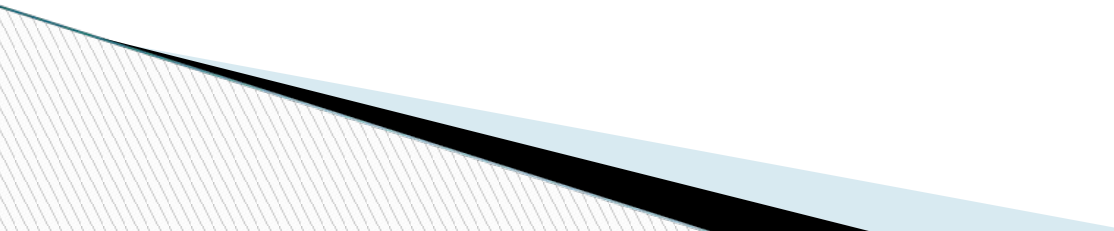
- ▣ 9. Отличный способ снятия стресса — смехотерапия, читайте анекдоты, слушайте записи комиков или просто шутите с друзьями. Говорят, что минута смеха продлевает жизнь на 1 час, а ещё радость и повышение настроения — улучшают иммунитет, способствуют укреплению здоровья и позитивному отношению к жизни. А значит, оказывают помощь в решении всех проблем.
- 

# Рекомендации, которые помогут снять стресс

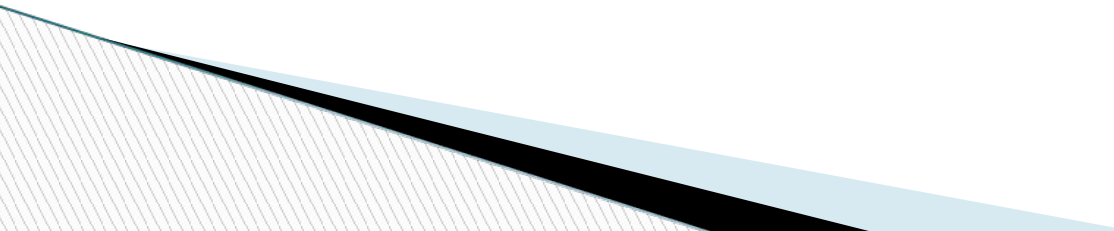
- ▣ 10. Целительницей душ является и музыка, есть информация, что звуки природы и классическая музыка способствуют успокоению, нормализации работы сердца, восстановления психического баланса в организме. А композиции Моцарта, к тому же, улучшают память и умственные способности. Стоит найти время для прослушивания приятной и расслабляющей музыки.

Эмоциональная саморегуляция с помощью музыки очень эффективна и приятна, можно использовать и самостоятельное пение для повышения настроения, ухода от негативных эмоций.

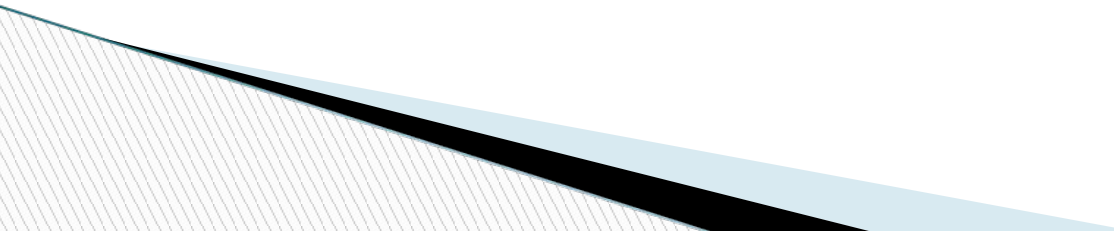
# Рекомендации, которые помогут снять стресс

- ▣ 11. Физические упражнения бесспорно также ключ к укреплению здоровья и снятию стресса, организм переключается на выполнение упражнений, забывая про печали и невзгоды. Поэтому плавание, фитнес, тренажёрный зал или упражнения на свежем воздухе всегда помогают зарядиться бодростью и энергией.
- 

# Рекомендации, которые помогут снять стресс

- ▣ 12. Человеку для нормальной жизни нужна активность, переключение с одной деятельности на другую действует лучше, чем пассивный отдых. При этом старайтесь помнить и концентрировать внимание на успехах, достижениях в жизни, это поможет преодолеть периоды неудач, которые встречаются у всех в жизни.
- 

# Рекомендации, которые помогут снять стресс

- ▣ 13. Важно помнить: агрессивность, раздражительность, излишняя переживательность вредит, прежде всего, самому человеку, как и зависть, и сведение счётов. Лучше научиться спокойно относиться к людям, находить компромиссы. Помним, что наше отношение к людям вызывает ответную реакцию. Поэтому доброжелательность, понимание способствуют успешной коммуникации.
- 



# Эмоциональная саморегуляция необходима всем!

- ▣ Формирование эмоциональной саморегуляции необходимо, как взрослым, так и подросткам, которые часто переживают перепады настроений, эмоций. Кроме описанных способов, существуют и более глубокие психологические технологии, связанные с контролем и трансформацией мыслей.

# Эмоциональная саморегуляция необходима всем!

- ▣ **1. Медитации** — расслабление мышц, глубокое дыхание, нормализация спокойного состояния за счёт расслабления организма и работы дыхательной, сердечно-сосудистой системы. Есть выражение — «охладить мысли», то есть отвлечься, спокойно переключиться на что-то, можно и медитировать.



# Эмоциональная саморегуляция необходима всем!

- ▣ **2. Самовнушение** — методика внушения успокоения, расслабления, настроя на позитивное отношение к жизни, людям, полезно применять по утрам перед тем, как встать с постели. Важно обдумать будущий день, поверить в свои силы, успех, настроиться на спокойствие в решении любых вопросов. Можно возвращаться к самовнушению и в течении дня.



# Эмоциональная саморегуляция необходима всем!

- ▣ **3. Внутренняя трансформация чувств** — необходимо понять, что происходит — испытываю страх, злость, обиду, внушить себе бесполезность данных эмоций. Сказать «я не нуждаюсь совсем в этих эмоциях». Далее следует переключить внимание, подумать о чём-то хорошем, произвести дыхательную гимнастику, успокаивая организм и сознание. Следующий пункт — самоприказ: воспринимаю ситуацию логически, умом, а не чувствами. Теперь посмотрите на ситуацию со стороны, оцените критически, представьте, что всё не так уж плохо, а обидчик просто маленькая фигура, сам несчастный человек, наверное. Если есть ситуация, то всегда есть и решение, главное: отключить эмоции, подумав о приятном, и, глубоко дыша, включить рациональное мышление.



# Эмоциональная саморегуляция необходима всем!

- ▣ **4. Применение маски расслабления** — для начала нужно научиться делать массаж лица, расслабляя мышцы, позже мысленно представлять это состояние спокойного лица, когда делаете массаж, умейте сохранять спокойное выражение лица в любой ситуации, это очень полезно, упрощает переговоры, споры. Побеждает тот, кто не потерял эмоциональное равновесие. Крик — это защитная реакция, человек потерял контроль, не может оперировать спокойными доводами. Эмоциональная саморегуляция позволяет сохранять лицо, в любой сложной ситуации выглядеть достойно.

# Эмоциональная саморегуляция необходима всем!

- ▣ **5. Трансформация настроения** — при возникновении плохого настроения, вызванного жизненными неприятностями и негативными эмоциями полезно использовать следующую схему:
- ▣ проконтролировать своё состояние, сказать мысленно «стоп!», остановить поток негативных мыслей, это непродуктивно, постарайтесь уменьшить мысленно проблему;
- ▣ Подумайте о хорошем, расслабьтесь (дыхание, самомассаж, маска расслабления), перейдите в нейтральное состояние;
- ▣ Повысьте настроение, думая о приятном, настраиваясь на позитивную волну, напевая мысленно весёлую мелодию, улыбнитесь для помощи себе.

# Эмоциональная саморегуляция необходима всем!

- ▣ **6. Необходимо выработать внутреннюю защиту**, реакцию на негативные эмоции, это должно быть на уровне жизненной позиции. Только сам человек может защитить себя от воздействия негативных эмоций, переживаний, для этого должны срабатывать внутренние датчики, не позволяющие долго пребывать в унынии, напоминающие о необходимости трансформации эмоций, настроения. Ведь вред наносят не люди и обстоятельства жизни, а сам человек разрушает себя изнутри лишними переживаниями.

# Эмоциональная саморегуляция необходима всем!

- ▣ Саморегуляция эмоциональных состояний очень важна, необходимо контролировать своё психическое здоровье, как и физическое, а негативные мысли и чувства — это предвестники плохого самочувствия. Лучше избавиться от них на раннем этапе зарождения, чем пожинать плоды депрессивного состояния.