

## **Способы саморегуляции эмоционального состояния.**

У каждого человека при напряженных эмоциональных состояниях меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, приводящая к ошибкам в ориентировке, изменяются дыхание, пульс, цвет лица.

Эмоциональное напряжение, скорее всего, пойдет на убыль, если внимание человека переключится от причины гнева, печали или радости на их внешние проявления.

### **Мускулатура.**

Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции — расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше (по времени возникновения эмоций) включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается. Так, в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Возникает это автоматически, рефлекторно. Однако стоит "запустить" вопросы самоконтроля ("Не сжаты ли зубы?", "Как выглядит мое лицо?"), и мимические мышцы начинают расслабляться.

### **Дыхание.**

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания.

Как ни странно, не все люди умеют правильно дышать.

Методика выполнения дыхательных упражнений:

1. Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину и расслабьте мышцы шеи.
2. Руки свободно положите на колени, и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.
3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но не сжаты).

В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.

Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы — особенно при вдохе не следует расправлять плечи. Они должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.

### **Визуализация.**

Эффективной эмоциональной саморегуляции способствует также использование приемов воображения или визуализации.

Визуализация — это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то.

Разновидностью визуализации являются упражнения "сюжетного воображения", основанные на преднамеренном использовании цвета и пространственных представлений сознания человека. Сознательные представления окрашиваются в нужный цвет, соответствующий моделируемому эмоциональному состоянию.

Цвет обладает мощным эмоциональным действием на нервную систему. Красный, оранжевый, желтый — цвета активности; голубой, синий, фиолетовый — цвета покоя; зеленый — нейтральный.

Цветовые (температурные, звуковые, осязательные) ощущения лучше дополнять пространственными представлениями.

Если необходимо успокоиться, отдохнуть, необходимо представлять широкое, открытое пространство (морской горизонт, просторное небо, широкая площадь, обширный зал театра и т. д.).

Для мобилизации организма на выполнение ответственной задачи помогают образы тесных, узких пространств с ограниченным горизонтом (узкая улица с высокими домами, ущелье, тесная комната).

Использование данных приемов воедино позволяет вызвать необходимое эмоциональное состояние в нужный момент (спокойное — просторный морской берег, зимний пейзаж в сиреневых сумерках; бодрящее — летний пляж ярким солнечным днем, спящее солнце, яркожелтый песок).

Когда возникают чрезвычайные ситуации, они вызывают напряжение задолго до столкновения с ними. Поэтому необходимо подготовиться к ним.

Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить себя к успеху, удаче, сделать ее само собой разумеющейся, привычной.

"Хранить в своей памяти негативные представления равнозначно медленному самоубийству", — пишет Х. Линдемман, известный специалист по аутогенной тренировке.

### **Устранение нежелательных эмоциональных состояний.**

Физиологической основой психорегулирующей тренировки является факт, что мышечная система является одним из главных стимуляторов головного мозга (из общего потока, по некоторым данным, на долю скелетных мышц приходится 60 %). Поэтому, расслабляя мышцы, можно ослабить это тонизирующее влияние, а напрягая мышцы, можно эту тонизацию увеличить.

Правда, следует отметить, что если произвольно напрягать мышцы умеют уже и маленькие дети, то с произвольным расслаблением мышц (имеется в виду их расслабление по сравнению с состоянием покоя) дело обстоит хуже. Часто происходит даже обратное: при попытке расслабить мышцы, происходит их небольшое напряжение.

Изменение направленности сознания. Варианты этого способа саморегуляции разнообразны. Отключение (отвлечение) состоит в умении думать о чем угодно, кроме эмоциональных обстоятельств. Отключение требует волевых усилий, с помощью которых человек пытается сосредоточить внимание на представлении посторонних объектов и ситуаций. Отвлечение использовалось и в русских лечебных заговорах как способ устранения отрицательных эмоций.

Переключение связано с направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело (чтение увлекательной книги, просмотр фильма и т. п.) или на деловую сторону предстоящей деятельности. Переключение внимания с мучительных раздумий на деловую сторону даже предстоящей деятельности, осмысление трудностей через их анализ, уточнение инструкций и заданий, мысленное повторение предстоящих действий, сосредоточение внимания на технических деталях задания, тактических приемах, а не на значимости результата, дает лучший эффект, чем отвлечение от предстоящей деятельности.

Снижение значимости предстоящей деятельности или полученного результата осуществляется путем придания событию меньшей ценности или вообще переоценки значимости ситуации по типу "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", "неудачи уже были, и теперь я отношусь к ним по-другому" и т. д..

Вот как Л. Н. Толстой описывает в "Анне Карениной" использование последнего приема Левиным: "Еще в первое время по возвращении из Москвы, когда Левин каждый раз вздрагивал и краснел, вспоминая позор отказа, он говорил себе: "Так же краснел и вздрагивал я, считая все погибшим, когда получил единицу за физику и остался на втором курсе; также считал себя погибшим после того, как испортил порученное мне дело сестры. И что же? Теперь, когда прошли годы, я вспоминаю и удивляюсь, как это могло огорчить меня. Так же будет и с этим горем. Пройдет время, и я буду к этому равнодушен".

Приведенный способ является, по сути, одним из вариантов использования контрфактического мышления (контрфактов).

В когнитивной психологии разработана концепция функциональной роли контрфактического мышления. Контрфактами называются представления об альтернативном реальности исходе события. Это мышление в сослагательном наклонении по типу "если бы..., то...".

Например, после не очень успешной сдачи экзамена студент думает: "Если бы я не сидел столько за компьютером, то вполне мог бы сдать экзамен на четверку" или: "Если бы я вчера не перелистал учебник, то я не получил бы на экзамене даже тройку".

В первом случае студент конструирует альтернативный сценарий событий, который мог бы привести к лучшему по сравнению с реальностью развитию событий. Такого рода контрфакты называются идущими вверх.

Во втором случае, наоборот, выстраивается сценарий, по которому нынешнее положение воспринимается как относительно хорошее, так как могло бы быть и хуже. Это контрфакт, идущий вниз. Именно его и нужно использовать, чтобы улучшить свое эмоциональное состояние.

Снять у себя эмоциональное напряжение помогают следующие способы:

1. Получение дополнительной информации, снимающей неопределенность ситуации.
2. Разработка запасной отступной стратегии достижения цели на случай неудачи (например, если не поступлю в этот институт, то пойду в другой).
3. Откладывание на время достижения цели в случае осознания невозможности сделать это при наличных знаниях, средствах и т. п.
4. Физическая разрядка, поскольку при сильном эмоциональном переживании организм дает мобилизационную реакцию для интенсивной мышечной работы, нужно ему дать эту работу. Для этого можно совершить длительную прогулку, заняться какой-нибудь полезной физической работой и т. д. Иногда такая разрядка происходит у человека как бы сама собой: при крайнем возбуждении он мечется по комнате, перебирает вещи, рвет что-либо и т. д. Тик (непроизвольное сокращение мышц лица), возникающий у многих в момент волнения, тоже является рефлекторной формой моторной разрядки эмоционального напряжения.
5. Слушание музыки.
6. Написание письма, запись в дневнике с изложением ситуации и причины, вызвавшей эмоциональное напряжение.

Рекомендуют разделить лист бумаги на две колонки. В левую следует записать в порядке убывания значимости все отрицательные последствия события. В правую — то, что можно противопоставить случившемуся, если возможно, то и положительные последствия, в том числе извлеченные уроки. Таким образом, можно отличить неудачу от катастрофы, неурядицу от беды. Этот способ больше подходит для людей замкнутых и скрытных. Использование этого аналитического способа возможно и при диалоговом варианте, когда кто-то другой показывает субъекту значимость свершившегося в другом свете (по принципу "нет худа без добра").

Использование защитных механизмов.

Нежелательные эмоции можно преодолеть или снизить их выраженность с помощью стратегий, называемых механизмами защиты.

З. Фрейд выделил несколько таких защит:

Уход — это физическое или мысленное бегство от слишком трудной ситуации. У маленьких детей это наиболее распространенный защитный механизм.

Идентификация — процесс присвоения установок и взглядов других людей. Человек перенимает установки могущественных в его глазах людей и, становясь похожим на них, меньше чувствует свою беспомощность, что приводит к снижению тревоги.

Проекция — это приписывание своих собственных асоциальных мыслей и поступков кому-то другому: "Это сделал он, а не я". По существу, это перекладывание ответственности на другого.

Смещение — подмена реального источника гнева или страха кем-то или чем-то. Типичным примером такой защиты является косвенная физическая агрессия (вымещение зла, досады на объекте, не имеющем отношения к ситуации, вызвавшей эти эмоции).

Отрицание — это отказ признать, что какая-то ситуация или какие-то события имеют место. Мать отказывается верить, что ее сына убили на войне, ребенок при смерти любимого им домашнего животного делает вид, будто он все еще живет и спит с ними по ночам. Этот вид защиты более характерен для маленьких детей.

Вытеснение — крайняя форма отрицания, бессознательный акт стирания в памяти пугающего или неприятного события, вызывающего тревогу, отрицательные переживания.

Регрессия — возвращение к более онтогенетически ранним, примитивным формам реагирования на эмоциогенную ситуацию.

Реактивное образование — поведение, противоположное имеющимся мыслям и желаниям, вызывающим тревогу, с целью их маскировки. Свойственно более зрелым детям, а также взрослым. Например, желая скрыть свою влюбленность, человек будет проявлять к объекту обожания недружелюбность, а подростки — и агрессивность.

Настойчивые попытки воздействовать на очень взволнованного человека для его успокоения при помощи уговоров, убеждения, внушения, как правило, не бывают успешными из-за того, что из всей информации, которая сообщается волнуемому, он выбирает, воспринимает и учитывает только то, что соответствует его эмоциональному состоянию. Больше того, эмоционально возбужденный человек может обидеться, посчитав, что его не понимают. Лучше дать такому человеку выговориться и даже поплакать. "Слеза всегда смывает что-то, и утешение несет", - писал В. Гюго.