

# Прийоми і техніки емоційної саморегуляції

Вважається, що практично кожна людина має можливість опанувати методи саморегуляції. Процес розвитку в собі здібностей до емоційно-вольового самоконтролю будується на трьох основних моментах: релаксації, візуалізації і самонавіюванні. Основною метою є навчитися свідомо створювати в собі оптимальну «внутрішню атмосферу». Ось кілька найпоширеніших прийомів.

**Використання образів.** Тим, хто володіє схильністю до артистичності мислення, добре допомагає прийом, заснований на грі. Наприклад, виконуючи якусь важку і напружену роботу, можна уявити себе в образі кіно- або літературного героя. Уміння достатньо яскраво відтворити в думках образ для наслідування, «увійти в роль» допомагає з часом знайти і власний стиль поведінки.

**Цілеспрямоване уявлення ситуацій.** Умінню настроїтися або зняти нервову напругу допомагає використання уяви. У кожної людини в пам'яті є ситуації, в яких вона відчувала спокій, умиротворення, розслаблення. В одних це пляж, приємне відчуття відпочинку на теплом піску після купання, в інших – гори, чисте свіже повітря, блакитне небо, снігові вершини. З таких ситуацій необхідно вибрати найзначимішу, дійсно здатну викликати емоційні переживання.

**Способи відволікання.** Можуть бути стани, коли до активних методів вдаватися важко. Нерідко це пов'язано з вираженою втомою. У таких випадках зняти вантаж психічної напруги можна, використовуючи метод відключення. Засобом може бути книга, яку перечитуєш багато разів, не втрачаючи до неї інтересу, улюблена музика, фільм і так далі.

**Управління диханням.** Процес дихання має важливе значення для регуляції психічних процесів. Уміння правильно дихати є необхідною основою для успіху. Навіть елементарні дихальні прийоми можуть дати відчутний позитивний результат, коли необхідно швидко заспокоїтися або, навпаки, підвищити загальний тонус. В першу чергу, важливий ритм дихання. Заспокійливий ритм - такий, що кожен видих удвічі довший, ніж вдих. У ряді випадків можна зробити глибокий вдих і потім затримати дихання на 20-30 сек. Подальший видих і глибокий компенсаторний вдих чинять на нервову систему стабілізуючий вплив.

## **Позбавлення від небажаних емоцій:**

**Дисоціація.** Даний спосіб призначений для людей, яким заважає в житті зайва вразливість і емоційність. У цих випадках корисно виробити навик відволікання від емоцій - дисоціації. Цей навик заснований на розділенні усвідомлення людиною фізіологічних змін у власному організмі, викликаних емоціями, від усвідомлення свого внутрішнього, психологічного стану. Для цього необхідно навчитися відрізняти і відокремлювати нав'язувані ззовні емоції від діяльності власного "Я".

**Вправа "Маріонетка"**. Цю вправу бажано повторювати "в гущі життя" - в різних життєвих ситуаціях, особливо коли ви знаходитесь в обстановці, що викликає у вас негативні емоції. Спробуйте уявити, що ваше власне "Я", контролюючи думки, рухи і емоції, знаходиться... поза тілом. При цьому тіло живе і рухається чисто механічно, в режимі автомата, кероване ззовні. Можете уявити, що ваше "Я" спостерігає за власним тілом ніби з боку (зазвичай зверху). Невидимі нитки, що йдуть від цього центру, управляють вашими рухами, невидимі "кнопки" - емоціями. При цьому як тілесні, так і душевні рухи стають відчуженими від вашого "Я", переживаються як щось штучне, ніби це відбувається не з вами, а з кимось іншим. Запам'ятаєте цей стан, в якому ви можете відчувати фізичні прояви емоцій, не обтяжуючись їх психологічною складовою, відокремлюючись від переживань, щоб використовувати його надалі. Проживіть в цьому стані декілька хвилин, потім "поверніться" у власне тіло, щоб знов відчути повноту переживань. Згодом можна використовувати отримані навички для того, щоб в обстановці "розпалених" емоцій швидко заспокоїтися з допомогою дисоціації усвідомлення свого тіла і усвідомлення власного "Я".

**Перехід в нейтральний стан.** На відміну від попереднього, цей спосіб "нейтралізації" емоцій освоїти набагато легше, і доступний він абсолютно всім. Він не вимагає акторського таланту, бо позбавлення від неприємної емоції досягається не образним уявленням іншої емоції, що витісняє первинну, а переходом в нейтральний стан – спокою, відпочинку, розслаблення, в якому взагалі жодним негативним емоціям немає місця. Спостереження за внутрішніми відчуттями, пов'язаними з емоцією, дозволяє нам відокремитися від неї, спостерігаючи власну емоцію з боку, а потім і прибирати неприємну емоцію, впливаючи на ці відчуття. З відчуттями ж можна впоратися, спираючись на "три кити":

- спрямована увага;
- м'язове розслаблення;
- заспокійливе дихання.

**Розвиток навичок самоспостереження.** Чому навичок самоспостереження потрібно вчитися, адже це так природно, так просто відчувати власне тіло, уловлювати зміни, що відбуваються в ньому, пов'язані з емоціями? Річ у тому, що об'єм нашої уваги вельми обмежений. У кожен момент часу ми отримуємо масу інформації як ззовні, так і зсередини нашого власного організму, на яку просто не звертаємо уваги. Людина часто буквально просто не помічає, що живе у власному тілі. Відчуття, пов'язані з їжею, вдиханням тютюнового диму, болю, якщо тіло нагадає про себе – ось і весь небагатий перелік звичних відчуттів.

Печерний предок сучасної людини був куди уважніший до своїх внутрішніх відчуттів. Він зважав на них, на своє "шосте відчуття", в суворій боротьбі за виживання. Сучасній же людині треба заново вчитися усвідомлювати себе, власне тіло. Для цього рекомендуємо виконати ряд вправ, мета яких – зосередити увагу на тому, до чого ви давно звикли, з такою ж цікавістю як в ранньому дитинстві, коли ви лише знайомилися зі своїм власним

тілом, його внутрішньою мовою – мовою не слів, а відчуттів, коли, наприклад, тягнути до рота великого пальця правої ноги, лежачи в колясці, було не лише приємним, але і захопливим заняттям.

На думку Ч. Брукса (1997), для того, щоб людина могла увійти у контакт із власними відчуттями, їй необхідно повернути собі природну повноту переживань, властиву маленькому немовляті. Зростаючи, людина не лише набуває життєвий досвід, але і втрачає дещо корисне – природність, безпосередність, відвертість, товариськість, інтуїцію і фантазію, що яскраво виявляються в здібності гратися, і, нарешті, здатність радіти життю, не застряючи на образах і неприємностях. Важливо, що при цьому вона все-таки може на короткий час “повернутися в дитинство”, як психологічно, так і фізіологічно, і саме така здатність лежить в основі занять саморегуляцією.

По суті, саморегуляція - це вміння бути “тут і зараз”, важливість якого можна проілюструвати відомою буддійською притчею.

Коли учень запитав дзенського Майстра, в чому сенс великого Дао, вчитель відповів йому: - В простому здоровому глузді. Коли я голодний – я їм, коли втомився – я сплю.

- Але хіба всі інші не роблять те ж саме? – запитав учень.

На що вчитель відповів:

- Ні. Більшість людей не присутні в тому, що вони роблять.

**Вправа “Знайомство з собою”.** Вправа призначена для тренування уміння спостерігати за своїми відчуттями. Це простий навик самоспостереження, спостереження за власними фізіологічними процесами. Як об'єкт спостереження використовуємо, природно, своє тіло – кисть правої руки (для ліворуких - навпаки).

Для розминки виконайте ряд дуже простих рухів, що готують матеріал для подальшої роботи, забезпечуючи безліч фізіологічних відчуттів, які просто не можна не відмітити.

1. З'єднаєте кінчики пальців обох кистей, притисніть їх один до одного із зусиллям, спираючись ними один об одного. Зробіть з силою 15-20 зустрічних рухів долонями, ніби стискаючи уявну гумову грушу, що знаходиться між долонями, імітуючи роботу насоса.

2. Енергійно потирайте долоні одна об одну, поки не з'явиться відчуття інтенсивного тепла.

3. Сильно і швидко не менше 10 разів стискайте і розтискайте кулак, добиваючись відчуття стомлення в м'язах кисті.

4. Потрясіть кисть, що пасивно “висить”. Тепер – увага і ще раз увага! Покладіть долоні симетрично на коліна. Направте всю увагу на внутрішні відчуття. Все зовнішнє при цьому перестає існувати.

Сконцентруйте увагу на правій долоні.

Прислухайтесь до своїх відчуттів.

В першу чергу зверніть увагу на наступні відчуття:

1. Відчуття ваги. Чи відчуваєте ви тягар або легкість кисті?

2. Відчуття температури. Чи відчуваєте ви в кисті холод або тепло?

3. Додаткові відчуття (присутні не обов'язково, але все таки вельми часто):

- Сухість і вологість;
- Пульсацію;
- Поколювання;
- Відчуття проходження електричного струму;
- Відчуття “мурашок”;
- “Мороз по шкірі”;
- Оніміння (зазвичай в кінчиках пальців);
- Вібрацію;
- М'язове тремтіння.

Можливо, ви відчуєте, що долоня ніби випромінює певну “енергію”. Постарайтеся запам'ятати це корисне відчуття, яке згодиться вам надалі. Можливо, ви відчуєте рух, що зароджується в пальцях, в кисті або в руці в цілому – випустіть його на волю. Спостерігайте за ним ніби з боку. Уявіть, що ваше ожило і рухається із власної волі, не залежно від вашого бажання. Продовжуйте спостерігати за відчуттями, немов занурюючись в цей процес, в думках відгороджуючись від того, що вас оточує, від всього зовнішнього. Прагніть уловлювати у відчуттях найтонші зміни, утримуючи, концентруючи для цього на них увагу.

Стежте за тим, як відчуття міняються, то посилюючись, то слабнучи, як вони міняють свою локалізацію, поступово переміщуючись з однієї точки в іншу, нарешті, як одні відчуття поступаються місцем іншим. Продовжуйте виконувати цю вправу не менше 8-10 хвилин.