

Способы саморегуляции эмоционального состояния



Рассмотрим сначала естественные способы регуляции организма. Многие интуитивно пользуются ими. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое.

К сожалению, подобные средства, как правило, нельзя использовать на работе и учебе, непосредственно в тот момент, когда возникает напряженная ситуация или накопилось утомление.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Таким образом, саморегуляция может осуществляться с помощью четырех основных средств, используемых по отдельности или в различных сочетаниях.

В результате саморегуляции могут возникать **три основных эффекта**:

- эффект успокоения (устранения эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения, способствующим полноте восстановления сил, нормализующим эмоциональный фон, деятельности, а также усиливающим мобилизацию ресурсов организма.

К естественным приемам регуляции организма можно отнести:

- смех, улыбку, юмор;
- размышления о приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Попробуйте задать себе вопросы:

Что помогает вам поднять настроение, переключиться?

Что я могу использовать из вышеперечисленного?

Мысленно, а лучше на бумаге, составьте перечень этих способов. Подумайте, какие из них вы можете использовать сознательно, когда чувствуете напряженность или усталость.

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

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.

Упражнения для релаксации мышц лица включают задания на расслабление той или иной группы мимических мышц (лба, глаз, носа, щек, губ, подбородка). **Суть их состоит в чередовании напряжения и расслабления различных мышц, чтобы легче было запомнить ощущение расслабления по контрасту с напряжением.** Во время упражнений внимание должно быть активно направлено на чередование фаз напряжения и расслабления. Добиться этого можно с помощью словесных самоприказов, самовнушения.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Не все люди умеют правильно дышать и это, в свою очередь, может способствовать быстрому утомлению.

Спящий, работающий, разгневанный, грустивший или развеселившийся человек дышит по-разному. Нарушения дыхания зависят от внутреннего состояния человека. Научившись влиять на свое дыхание, можно приобрести еще один способ эмоциональной саморегуляции.

Основы дыхательных упражнений заимствованы из системы йогов. Их смысл состоит в сознательном контроле за ритмом, частотой, глубиной дыхания. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания разной продолжительности и варьирование вдоха и выдоха. В дыхательной гимнастике это свойство используется в виде так называемого «вечернего» - *успокаивающего* или «утреннего» - *мобилизующего* дыхания. Успокаивающий тип дыхания характеризуется постепенным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха. В дальнейшем удлиняются уже вдохи, пока не сравняются с выдохами. Затем все фазы дыхательного цикла вновь укорачиваются.

Кроме успокаивающего и мобилизующего существует четыре основных типа дыхания, которые важны при обучении произвольной регуляции дыхания: ключичное, грудное, диафрагмальное и полное.

Ключичное дыхание является самым коротким и поверхностным. Его можно определить как легкое поднятие ключиц кверху вместе с небольшим расширением грудной клетки на вдохе.

Грудное дыхание более глубокое в том смысле, что вдыхается большее количество воздуха. Оно начинается с сокращения межреберных мышц, которые расширяют грудную клетку в направлении вверх и вширь.

Диафрагмальное (брюшное) дыхание является самым глубоким из всех типов дыхания. Этот вид дыхания характерен для мужчин. При таком дыхании наполняются воздухом нижние отделы легких: диафрагма опускается, а живот раздувается. Движение диафрагмы является основной причиной глубокого вдоха.

И, наконец, **полное (глубокое) дыхание** включает три описанных видов дыхания, объединяя их в одно целое. Оно начинается с брюшного (нижнего) и заканчивается ключичным (верхним) дыханием. В процессе такого комбинированного дыхания ни один участок легких не остается не заполненным воздухом. Глубокое дыхание используется для того, чтобы быстрее

расслабиться и успокоиться в неожиданной или сложной ситуации.

Эффективность влияния дыхательных упражнений на эмоциональное состояние увеличивается, если они используются в комплексе с другими способами эмоциональной саморегуляции. Одним из таких способов является сознательная концентрация внимания. **Концентрация** – это сосредоточение сознания на определенном объекте своей деятельности. Можно сосредоточиться на своих зрительных, звуковых, телесных и других ощущениях, на эмоциях и настроениях, чувствах и переживаниях, на потоке своих мыслей, на образах, которые возникают в сознании.

Эффективной эмоциональной саморегуляции способствует также использование приемов воображения или визуализации. **Визуализация** – это создание внутренних образов в сознании человека, т.е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций.

Разновидностью визуализации являются упражнения «сюжетного воображения», которые основаны на преднамеренном использовании цвета и пространственных представлений сознания человека.

Напряжения можно избежать, заранее подготовиться к чрезвычайным ситуациям (будь то экзамен, соревнование или интимное свидание). 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 самоубийству», - пишет Х. Линдемман, известный специалист по аутогенной тренировке.

