

Методы саморегуляции эмоциональной сферы

Выйти из эмоционального выгорания непросто, но есть меры, которые помогают с ним бороться:

- **Включите отдых в расписание.** Важно добавить в расписание два вида отдыха. Пассивный отдых — просмотр сериала, массаж, чтение — поможет восстановиться физически. Активный — прогулка, спорт, общение с друзьями — наполниться эмоционально и разгрузить голову.

- **Пересмотрите рабочие процессы.** Планируйте перерывы между этапами глубокого вовлечения в проект. Волнообразный подход поможет периодически перезагружать себя и накапливать ресурсы перед следующим рывком. Такой подход иллюстрирует «метод помидора», когда вы делите рабочее время на периоды концентрации и отдыха: например, 25 минут работы (помидоры) и 5 минут отдыха.

- **Проанализируйте ситуацию.** Отслеживайте свое состояние — найдите триггеры стресса. Например, вы испытываете вину, когда отдыхаете, потому что не делаете ничего полезного? В таком случае введите в жизнь бесполезные занятия, которые нужны исключительно для того, чтобы вернуть радость жизни.

Также важно провести ревизию целей, ценностей и желаний — некоторые из них могут быть навязаны обществом или страхами. Избавление от лишних дел улучшает психоэмоциональный фон. «Колесо баланса Мейра» — простой инструмент, который помогает определить и оценить важные сферы вашей жизни и найти точки роста.

- **Научитесь говорить «нет».** После выявления триггеров установите границы во всех аспектах жизни. Научитесь говорить «нет» другим и себе. Например: «Нет, я не могу задержаться на работе». Не нужно быть удобным для всех: смягчите требования к себе, признайте свои человеческие ограничения. Сохраняйте энергию и время на то, что действительно важно вам.

Приучите себя отказываться от некоторых задач. Если вы чувствуете, что количество работы превышает возможности с ней вовремя справиться, повышайте цены. Тогда некоторые из проектов отпадут, а вы, работая в комфортном режиме, не потеряете в деньгах.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя при помощи слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

I. Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1. Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна); — на следующие четыре счета проводится задержка дыхания; — затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6; — снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2. В ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох. Чтобы успокоиться, — глубоко выдохните; — задержите дыхание так долго, как сможете; — сделайте несколько глубоких вдохов; — снова задержите дыхание.

II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением РЕЛАКСАЦИЯ

Нервно-мышечная релаксация — это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность, смущение. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, бессонницу, мигрени, а также можно нормализовать эмоциональный фон.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение.

Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ 3. Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела. Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза; – дышите глубоко и медленно; – пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); – постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе; – прочувствуйте это напряжение; – резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе; – сделайте так несколько раз. В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и пр.).

Способ 4. В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;

2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь–прочувствовать–расслабить»; 3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох. Можно работать со следующими группами мышц: – лица; – затылка, плеч; – грудной клетки; – бедер и живота; – кистей рук; – нижней части ног.

III. Способы, связанные с воздействием слова

Медитация

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ 5. Самоприказы. Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с учащимися. – Сформулируйте самоприказ. – Мысленно повторите его несколько раз. Если возможно, повторите его вслух.

Способ 6. Самоодобрение, самопоощрение. Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это — одна из причин увеличения нервозности, раздражения, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок. Поэтому важно поощрять себя самим. – В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!» – Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

III. Способы, связанные с визуализацией (использованием образов)

Визуализация - мысленное представление, проигрывание, видение образов. Она активно воздействует на всю систему чувств и представлений.

Способ 7. Чтобы использовать образы для саморегуляции: – Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации. – При ощущении напряженности, усталости:

1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;

2) дышите медленно и глубоко;

3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;

4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;

5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

6) откройте глаза и вернитесь к работе.

Используя визуализацию, соблюдайте основные этапы. Решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того,

чего вы хотите добиться) Расслабьтесь. В течение 5 – 10 минут мысленно представляйте желаемую реальность. Как будто создавая видеофильм успешных действий. Важно, чтобы вы помнили: **при визуализации нужна систематичность.** Здесь главное – практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной-двух попыток визуализации. Если возникнут сомнения, – избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать их и отбросить!

Способ 8. «Отрезать, отрубить» - пригоден для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это бестолку и т.д. и т.п.») Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, - немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий жест левой рукой и зрительно представив, как вы «отрезаете» и отбрасываете эту мысль. После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

Способ 9. «Лейбл или Ярлык». Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. Некоторые считают, что действие этой техники усиливается, когда вы представите, как не просто «вытащили» негативную мысль вовне, но произвели в воображении некоторые действия над ней. К примеру, представили, как будто брызнули на нее краской из баллончика, пометили ее (ядовито-зеленая, канареечно-желтая и т.п.) и уже теперь наблюдаете со стороны. Негативные мысли имеют силу только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть. Скажите: Это всего лишь негативная мысль!

Способ 10. Преувеличение. Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

Способ 11. «Признание своих достоинств». Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий - осознать, что вы – так же, как и другие люди, – не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным. А теперь – самый самоподдерживающий прием. Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь заняться работой, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом хорошо, если вы улыбнетесь себе!

Список источников

<https://www.rbc.ru/life/news/655ba08f9a794766201acb4b>

<https://psy.su/feed/6034/>

<https://skillbox.ru/media/growth/psikhicheskaya-samoregulyatsiya-metody-i-primery/>

Коркодинова К. В.
Педагог-психолог