

# Зачем учиться управлять своими эмоциями?

С точки зрения организма нет «положительных» и «отрицательных» эмоций. Они все для чего-то ему нужны. Например, гнев, страх и печаль могут сигнализировать об опасности или о том, что нас что-то не устраивает в текущей ситуации. Неудовлетворенность заставляет действовать, искать новые пути и новые возможности.

Поэтому подавлять или игнорировать эмоции – плохая идея. В любом случае они несут ценную информацию.

К сожалению, бывает и так, что именно эмоции мешают нам поступать должным образом. Хотел высказать свое мнение – застеснялся и промолчал (здесь сработал страх). Хотел выглядеть сдержанным и спокойным – сорвался и разорался.

Случалось ли с вами нечто подобное? Наверняка. Давайте прямо сейчас выполним небольшое упражнение.

Вспомните моменты, когда вы вели себя не так, как вам бы этого хотелось; что-то помешало вам поступить так, как вы собирались, или по какой-то причине вы запланировали, что будете действовать определенным образом, а почему-то повели себя совсем по-другому.

# Учимся осознавать свои эмоции и управлять ими

Опишите кратко ваше желаемое поведение в левом столбце таблицы. В среднем столбце опишите то, как вы действовали в реальности. И в последнем столбце проанализируйте, какие эмоции мотивировали вас на это поведение.

Желаемое поведение	Реальное поведение	Какие эмоции привели к такому поведению?

В каждой из описанных ситуаций вам пригодилось бы умение управлять эмоциями. А чтобы развить эту способность, нужно в первую очередь научиться отслеживать и осознавать свое эмоциональное состояние.

## Первый шаг: назвать эмоцию.

Давайте посмотрим, какие же бывают эмоции?

Всего существует четыре класса базовых эмоциональных состояний. Это страх, гнев, печаль и радость. Под словом «класс» подразумевается некий спектр эмоций различной степени интенсивности. От 0 до 100%.

Важно понимать, что эмоции есть всегда. Они могут быть сколь угодно слабыми, но «нуля» не бывает. Поэтому мы воспользуемся математическим приемом – обозначением «ноль плюс» (0+).

0+% 1	Страх 2	100% 3
0+%	Гнев	100%
0+%	Печаль	100%
0+%	Радость	100%

**А теперь поиграем в «Синонимы».** Как называется страх в сильной степени интенсивности? А гнев? О-о-очень сильный гнев. Теперь печаль. Ну и, наконец, радость. «Зашкаливающая», переливающаяся через край радость.

С этой частью все пока просто. Не так уж долго приходится задумываться, и появляются слова. Чаще всего это: ужас, паника, кошмар для класса страха. Ярость, ненависть,

бешенство для гнева. Горе, тоска, скорбь для печали. И для радости – восторг, счастье, эйфория.

Давайте заполнять среднюю часть (примерно от 20 до 80% интенсивности эмоции). Здесь уже немного сложнее, хотя слова тоже находятся. Тревога. Злость. Хандра. Удовольствие.

Ну и, наконец, самая первая часть таблицы. В районе 0+. Пожалуй, для радости подошло бы «спокойствие» – некое состояние, когда все актуальные потребности удовлетворены. Малюсенькая, НО – радость! А как быть со страхом? Беспокойство и опасение – это уже 15-20% интенсивности. А меньше 5-10%?..

Да, именно в этом заключается проблема. Слов, которые называли бы страх, гнев или печаль в самом зачаточном состоянии, попросту нет.

В итоге наша таблица имеет примерно следующий вид:

<i>Страх</i>				
Волнение	Боязнь	Тревога	Паника	
Беспокойство	Испуг	Страх	Кошмар	Ужас
<i>Гнев</i>				
Раздражение	Сердитость	Злость	Ненависть	
Недовольство	Агрессия	Гнев	Бешенство	Ярость
<i>Печаль</i>				
Грусть	Печаль	Хандра	Тоска	
Расстройство	Уныние	Апатия	Несчастье	Горе
<i>Радость</i>				
Умиротворение	Удовольствие	Счастье	Экстаз	
Спокойствие	Веселье	Радость	Восторг	Эйфория

Как же научиться отслеживать и осознавать эмоции низкой интенсивности, если у нас нет слов? Вот несколько способов выйти из положения.

1. На самом деле в русском языке есть инструменты для формирования необходимой нам лексики. Эти инструменты называются суффиксы. Для идентификации эмоций сгодятся «раздражулька», «грустинка», «опасеньице», «кошмарик» и им подобные слова.

2. Можно и так: «Я чувствую эмоцию из 2-го класса примерно на 5-8%» или «Я в 1-й четверти печали».

3. Если не находится одного слова для обозначения эмоционального состояния, то можно использовать словосочетания. Например: «Я чувствую какое-то начинающееся раздражение».

### **Алгоритм управления эмоциями**

Алгоритм управления эмоциями выглядит следующим образом:

1. Осознать свою эмоцию. Например, к вам подходит одноклассник и в десятый раз просит помочь. Вы понимаете, что злитесь и вот-вот наговорите лишнего.

2. Понять свои цели в текущей ситуации, четко определить, чего вы хотите добиться. Какие цели у вас могут быть в ситуации с одноклассником?

Сохранить с ним хорошие отношения (тогда вы либо помогаете, либо отказываете таким образом, чтобы он спокойно пошел к кому-нибудь другому и нисколько не обиделся).

Показать себя отзывчивым, доброжелательным человеком, который всегда готов помочь (и тогда вы в десятый раз делаете за одноклассника работу).

Отшить его таким образом, чтобы он к вам больше никогда не подходил (спектр возможных действий широк).

3. Определить, в каком эмоциональном состоянии вы будете максимально эффективны при достижении своей цели.

4. Выбрать способ достичь нужного эмоционального состояния.

5. Достичь необходимого состояния, используя выбранный способ.

***В самом общем смысле управление эмоциями можно разделить на две подгруппы:***

1. Снижение интенсивности «негативной» эмоции и/или переключение ее на другую («негативная» эмоция в нашем с вами значении – та, что мешает эффективно действовать в сложившейся ситуации).

2. Вызывание в себе/усиление «позитивной» эмоции (то есть той, которая поможет действовать максимально эффективно).

*Практика: простые техники переключения негативных эмоций на все случаи жизни.*

***Если у вас больше развито зрительное восприятие мира:***

1. Посмотрите на себя в зеркало
2. Найдите малыша животного и посмотрите на него в течении минуты.
3. Посмотрите, что в помещении зеленого цвета? Закройте глаза и скажите, что в помещении было красного цвета?
4. Посмотрите в окно.
5. Начните рассматривать одежду вашего собеседника (цвет, фактура, ткань).

***Если вы воспринимаете мир через слух:***

1. Включите музыку в наушниках (чтобы регулировать громкость).
2. Пропойте куплет любимой песни.
3. Посчитайте от 100 до 0 через 5.
4. Включите кран и послушайте шум воды.
5. Послушайте аудиокнигу.
6. Поиграйте на музыкальном инструменте (даже если не умеете).

***Если вы лучше воспринимаете окружающий мир через запах, вкус, прикосновение:***

1. Умойтесь холодной водой.
2. Пошевелите правым большим пальцем на ноге.
3. Потеребите мочку уха.
4. Похлопайте себя по плечам.
5. Пересчитайте свои зубы языком.
6. Обнимите себя.
7. Опишите запах земляники.
8. Вспомните, как пахнет лето.

***Переключить эмоции на уровне тела вам помогут упражнения:***

1. Потопать ногами 1 минуту.
2. Два раза встать.
3. Попрыгать 10 раз.
4. Встать в позу супермена.
5. Закрыть глаза и максимально выдохнуть.
6. Подышать через воображаемую трубочку.