

## **СПОСОБЫ СИТУАТИВНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ВО ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В НАПРЯЖЕННОЙ СИТУАЦИИ**

Необходимо вооружить специалистов способами непосредственной саморегуляции эмоционального состояния во время действия напряженных факторов. *Для этих целей могут использоваться:*

- Самоубеждение, самоприказы, вызывающие спокойное состояние, самовнушение спокойствия и выдержки, необходимо для работы настроения: «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки», «Я совершенно спокоен» и т. д.
- Самоконтроль эмоционального состояния по внешним выражениям эмоций: мимике, пантомимике, соматике, характеру речи, наличию мышечного напряжения, повышенной частоты дыхания. Контролировать внешнее выражение эмоций можно с помощью «запуска» вопросов самоконтроля: «Как выглядит мое лицо?», «Не скован ли я?», «Не сжаты ли мои зубы?», «Как я сижу (стою)?», «Как я дышу?». В случае выявления признаков напряженности необходимо произвольно расслабить мышцы, удобно сесть (стать), установить спокойный ритм дыхания: сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы сбить учащенное дыхание.
- Дыхательные упражнения успокаивающей направленности (успокаивающее дыхание, глубокое дыхание). Можно использовать следующее дыхательное упражнение: сделать глубокий вдох, направляя воздушный поток в низ живота, задержать дыхание на пару секунд, а потом медленно выпустить воздух через рот ровной струёй. Повторить упражнение 3-5 раз. Таким образом, снимается напряжение тела и мозга, создается уравновешенное состояние.
- Использование образов концентрации и визуализации — сосредоточение внимания и воображения на определенном объекте (зрительных, звуковых, телесных и других ощущениях).
- Счет до 10, прежде чем совершить ответное действие.
- Активизация чувства юмора — попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьезной ситуации: мысленно представить агрессивного партнера в комической ситуации (как бы он выглядел в этом состоянии на пляже, в клетке зоопарка, в детской шапочке и т. д.), простить партнеру его ошибку, несообразительность, эмоциональность.
- Отвлечение — постараться как можно ярче представить ситуацию, в которой вы обычно чувствуете себя наиболее спокойно и уютно, поставить себя в эту ситуацию.

## ***Первая помощь после действия стрессовых факторов***

Существует система приемов эмоциональной саморегуляции, которую необходимо использовать сразу после действия на организм человека стрессовых факторов. К ней относятся следующие приемы:

- Использовать любой шанс, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
- Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывать их внешний вид. Мысленно говорить себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески». Сосредоточение на каждом отдельном предмете поможет отвлечься от внутреннего стрессового напряжения, переключить внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.
- Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите.
- Набрав воды в стакан, медленно, как бы сосредоточенно выпить ее. Сконцентрировать внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
- Представить себя в приятной обстановке — в саду, на пляже, на качелях, под душем.
- Применить формулы успокоения «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки».
- Существует множество физиологических механизмов разрядки, которые восстанавливающе действуют на человека.

Внешне они проявляются в виде плача, смеха, желания ударить, выговориться и т. д. Не надо блокировать их (сдерживать):

— возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью физической разрядки: несколько раз ударить ногой по воображаемому предмету, побоксировать подушку, «выпустить пар»;

— разрядить эмоции — выговориться до конца кому-либо. Когда человек выговорится, его возбуждение снижается, он может осознать свои ошибки и принять правильное решение;

— чтобы быстрее нормализовать состояние после неприятностей, необходимо дать себе усиленную физическую нагрузку (20 — 30 приседаний, бег на месте, подняться пешком на 3—5-й этаж);

— найти место, где можно вслух проговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться. Пусть это будет пустая комната. По мере того как эти действия будут выполняться, раздражение, гнев, обида уйдут;

— другой способ — «пустой стул». Представить, что на нем сидит человек, который обидел вас, излить чувства. Ему сейчас можно сказать все, что хочется. Переключиться на интересную деятельность, любимое занятие —

создать новую доминанту. При перевозбуждении в коре головного мозга образуется доминантный очаг возбуждения, который обладает способностью тормозить все остальные очаги, подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Значит, для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Чем увлекательнее дело, тем легче создать конкурирующую доминанту. Вспомнить приятные события из собственной жизни. Представить, что эта ситуация повторилась и вы находитесь в этом состоянии радости. Сделать такое же лицо, улыбку, почувствовать это состояние всем телом: позой, осанкой, жестами, походкой.

Использовать приемы логики. Включение рассудочной деятельности в восприятие и процесс реагирования на внешний стимул значительно изменяет поведение человека и корректирует эмоциональные реакции.

- Необходимо помнить, что при сильном эмоциональном возбуждении человек неадекватно оценивает ситуацию. В острой эмоциогенной ситуации не следует принимать никаких решений. Успокоиться, а затем все обдумать по принципу: «Подумаю об этом завтра».
- Произвести общую переоценку значимости ситуации по типу: «не очень-то и хотелось» или суметь извлечь что-то положительное даже из неудачи, используя прием «зато».
- Применить способ успокоения по принципу «зелен виноград». Сказать себе: «То, к чему я только что безуспешно стремился, не так уж хорошо, как казалось».
- Спокойно проанализировать ситуацию, постараться четко осознать возможные негативные последствия и примириться с самыми худшими из них. Осознав худший исход и примирившись с ним, спокойно обдумать решение ситуации.

## **СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ**

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие способы:

- Экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы. Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов. Будьте оптимистом. Игнорируйте мрачные стороны жизни, позитивно оценивайте события и ситуации.

*Для этого следует:*

- Жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается — делается к лучшему».
- Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.
- Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
- Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и найти выход.
- Если возникла проблема, конфликт, решать их своевременно и обдуманно.
- Взять за правило: дольше и чаще общаться с приятными людьми. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивать общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.
- Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Каждый проявляет свою индивидуальность так, как ему удобно, а не так, как это делаете вы или как бы вам этого хотелось. Необходимо быть гибче в оценках других людей, не стараться переделать партнера, подогнать его под себя.