**Приёмы и техники эмоциональной саморегуляции**

Основной целью является научиться сознательно создавать в себе оптимальную «внутреннюю атмосферу».

*Использование образов*

Тем, кто обладает склонностью к артистичности мышления, хорошо помогает приём, основанный на игре. Например, выполняя какую-то тяжёлую и напряжённую работу, можно представить себя в образе кино- или литературного героя. Умение достаточно ярко воссоздать в мыслях образ для подражания, «войти в роль» помогает со временем обрести и собственный стиль поведения.

*Целенаправленное представление ситуаций*

Умению настроится или снять нервное напряжение помогает использование воображения. У каждого человека есть в памяти ситуации, в которых он испытывал покой, умиротворение, расслабление. У одних это пляж, приятное ощущение отдыха на тёплом песке после купания, у других – горы, чистый свежий воздух, голубое небо, снежные вершины. Из таких ситуаций необходимо выбрать самую значимую, действительно способную вызвать эмоциональные переживания.

*Способы отвлечения*

Могут быть состояния, когда к активным методам прибегать трудно. Нередко это связано с выраженным утомлением. В таких случаях снять груз психического напряжения можно, используя метод отключения. Средством может быть книга, которую перечитываешь много раз, не теряя к ней интереса, любимая музыка, фильм и так далее.

*Управление дыханием*

Процесс дыхания имеет важное значение для регуляции психических процессов. Умение правильно дышать является необходимой основой для успеха. Даже самые элементарные дыхательные приёмы могут дать ощутимый положительный результат, когда необходимо быстро успокоиться или, наоборот, повысить общий тонус. В первую очередь, важен ритм дыхания.

Успокаивающий ритм таков, что каждый выдох вдвое длиннее, чем вдох. В ряде случаев можно сделать глубокий вдох и затем задержать дыхание на 20-30 сек. Последующий выдох и глубокий компенсаторный вдох оказывают на нервную систему стабилизирующее влияние.

*Избавление от нежелательных эмоций: Диссоциация.*

Данный способ предназначен для людей которым мешает в жизни излишняя впечатлительность и эмоциональность. В этих случаях полезно выработать навык отстранения от эмоций - диссоциации. Этот навык основан на разделении осознавания человеком физиологических сдвигов в собственном организме, вызванных эмоциями, от осознавания своего внутреннего, психологического состояния. Для этого необходимо научится отличать и отделять навязываемые извне эмоции от деятельности собственного "Я".

*Упражнение "Марионетка".*

Это упражнение желательно повторять "в гуще жизни" - в различных жизненных ситуациях, особенно когда вы находитесь в обстановке, вызывающей у вас негативные эмоции.

Попробуйте представить, что ваше собственное "Я", контролирующее мысли, движения и эмоции находится... вне тела. При этом тело живёт и движется чисто механически, в режиме автомата, управляемого извне. Можете представить что ваше "Я" наблюдает за собственным телом как бы со стороны (обычно сверху). Невидимые нити, идущие от этого центра, управляют вашими движениями, невидимые "кнопки" - эмоциями. при этом как телесные так и душевные движения становятся отстранёнными от вашего "Я", переживаются как нечто искусственное, как буд-то это происходит не с вами, а с кем-то другим. Запомните это состояние, в котором вы можете ощущать физические проявления эмоций, не отягощённые их психологической составной частью, отделённые от переживаний, чтобы использовать его в дальнейшем. Проживите в этом состоянии несколько минут, затем "вернитесь" в собственное тело, чтобы вновь ощутить полноту переживаний.

Впоследствии можно использовать полученные навыки для того, чтобы в обстановке "накалённых" эмоций быстро успокоиться с помощью диссоциации осознавания своего тела и осознавания собственного "Я".

*Избавление от нежелательных эмоций: переход в нейтральное состояние.*

В отличие от предыдущего этот способ "нейтрализации" эмоций освоить гораздо легче, и доступен он абсолютно всем. Он не требует актёрского таланта, ибо избавление от неприятной эмоции достигается не образным представлением другой эмоции, вытесняющей первоначальную, а переходом в нейтральное состояние – покоя, отдыха, расслабления, в котором вообще никаким отрицательным эмоциям нет места. Наблюдение за внутренними ощущениями, связанными с эмоцией, позволяет нам отделится от неё, наблюдая собственную эмоцию со стороны, а затем и убирать неприятную эмоцию, воздействуя на эти ощущения. С ощущениями же можно справиться, опираясь на “три кита”:

• направленное внимание;

• мышечное расслабление;

• успокаивающее дыхание.

*Развитие навыков самонаблюдения.*

Почему навыку самонаблюдения нужно учиться, ведь это так естественно, так просто ощущать собственное тело, улавливать происходящие в нём изменения, связанные с эмоциями… Дело в том, что объём нашего внимания весьма ограничен. В каждый момент времени Мы получаем массу информации как извне, так и изнутри нашего собственного организма, на которую просто не обращаем внимания. Человек часто буквально просто не замечает, что живёт в собственном теле. Ощущения, связанные с приёмом пищи, вдыханием табачного дыма… да ещё если где-нибудь, что нибудь заболит, если тело напомнит о себе – вот и весь небогатый перечень привычных ощущений. Пещерный предок современного человека был куда более внимателен к своим внутренним ощущениям. Он полагался на них, на своё “шестое чувство”, в суровой борьбе за выживание. Современному же человеку надо заново учиться осознавать себя, собственное тело. Для этого рекомендуем выполнить ряд упражнений, цель которых – сосредоточить внимание на том, к чему вы давно привыкли, с таким же любопытством как в раннем детстве, когда вы только знакомились со своим собственным телом, его внутренним языком – языком не слов, а ощущений, когда, к примеру, тянуть в рот большой палец правой ноги, лёжа в коляске, было не только приятным, но и увлекательным занятием. По мысли Ч. Брукса (1997), для того, чтобы человек мог войти в контакт с собственными чувствами, ему необходимо вернуть себе природную, естественную полноту переживаний, свойственную маленькому ребёнку.

Вырастая, человек не только приобретает жизненный опыт, но и теряет кое-что полезное – естественность, непосредственность, открытость, общительность, интуицию и фантазию, ярко проявляющиеся в способности играть, и, наконец, способность радоваться жизни, не застревая на обидах и неприятностях. Важно, что при этом он всё-таки может на короткое время “вернуться в детство”, как психологически, так и физиологически, и именно такая способность лежит в основе занятий саморегуляцией. По сути, саморегуляция - это умение быть “здесь и сейчас”, важность которого можно проиллюстрировать известной буддийской притчей. Когда ученик спросил дзеэнского Мастера, в чём смысл великого Дао, учитель ответил ему:

- В простом здравом смысле. Когда я голоден – я ем, когда устал – я сплю.

- Но разве все не делают то же самое? – спросил ученик.

На что учитель ответил:

- Нет. Большинство людей не присутствуют в том, что они делают.

*Упражнение “Знакомство с собой”.*

Упражнение предназначено для тренировки умения наблюдать за своими ощущениями. Это простейший навык самонаблюдения, наблюдения за собственными физиологическими процессами. В качестве объекта наблюдения используем , естественно, своё тело – кисть правой руки (для левшей - наоборот).

Для разминки проделайте ряд очень простых движений, подготавливающих материал для последующей работы, обеспечивая множество физиологических ощущений, которые просто нельзя не заметить.

1. Соедините кончики пальцев обеих кистей, прижмите их друг к другу с усилием, опираясь ими друг о друга. Произведите с силой 15-20 встречных движений ладонями, как бы сжимая воображаемую резиновую грушу, находящуюся между ладонями, имитируя работу насоса.

2. Энергично потирайте ладони друг о друга, пока не появится ощущение интенсивного тепла.

3. Сильно и быстро не менее 10 раз сожмите и разожмите кулак, добиваясь ощущение утомления в мышцах кисти.

4. Потрясите пассивно “висящую” кисть.

Теперь – внимание и ещё раз внимание! Положите ладони симметрично на колени. Направьте всё внимание на внутренние ощущения. Всё внешнее при этом как бы перестаёт для вас существовать. Сконцентрируйте внимание на правой ладони. Прислушайтесь к своим ощущениям. В первую очередь обратите внимание на следующие ощущения:

1. Чувство веса. Чувствуете ли вы тяжесть или лёгкость кисти?

2. Чувство температуры. Чувствуете ли вы в кисти холод или тепло?

3. Дополнительные ощущения (присутствуют не обязательно, но всё же весьма часто):

• Сухость и влажность;

• Пульсацию;

• Покалывание;

• Ощущение прохождения электрического тока;

• Чувство “мурашек”, “мороз по коже”;

• Онемение (обычно в кончиках пальцев);

• Вибрацию;

• Мышечную дрожь.

Может быть, вы почувствуете, что ладонь как бы излучает некоторую “энергию”. Постарайтесь запомнить это полезное ощущение, которое пригодится вам в дальнейшем.

Может быть, вы почувствуете зарождающееся в пальцах, в кисти или в руке в целом движение – выпустите его на волю… наблюдайте за ним как бы со стороны. Представьте, что ваше тело как бы ожило и движется по собственной воле, не зависимо от вашего желания. Продолжайте наблюдать за ощущениями, не отрываясь, словно погружаясь в этот процесс, мысленно отгораживаясь от всего окружающего, от всего внешнего. Старайтесь улавливать в ощущениях самые тонкие изменения, важно удерживать, концентрировать для этого на них внимание. Следите за тем, как ощущения меняются, то усиливаясь, то ослабевая, как они меняют свою локализацию, постепенно перемещаясь из одной точки в другую, наконец, как одни ощущения уступают место другим. Продолжайте выполнять это упражнение достаточно долго – не менее 8-10 мин., а если хватит терпения, то и ещё дольше.

Информация представлена по материалам: http://www.sh16-kislovodsk.edusite.ru/p159aa1.html