

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, непосредственно в тот момент, когда возникает напряженная ситуация или накопилось утомление.

Существует достаточное количество приемов, которые можно применять и во время работы. При этом важно:

- разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса вы владеете;
- осознать их;
- перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному в целях управления своим состоянием;
- освоить способы саморегуляции или самовоздействия.

Все это и составляет суть саморегуляции. **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 хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «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. Чем раньше (по времени возникновения эмоций) включается

сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается. Так, в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Возникает это автоматически, рефлекторно. Однако стоит «запустить» вопросы самоконтроля («Не сжаты ли зубы?», «Как выглядит мое лицо»), и мимические мышцы начинают расслабляться. Однако необходима предварительная тренировка в расслаблении определенных мышечных групп на основе словесных самоприказов.

Педагогу особенно важно овладеть навыками расслабления мимических мышц. 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. В результате многократных повторений этих упражнений в сознании постепенно возникает образ своего лица в виде маски, максимально свободного от мышечного напряжения. После такой тренировки можно легко по мысленному приказу в нужный момент расслабить все мышцы лица.

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. Плохо поставленный голос, недостаточно отработанная дикция и темп речи, поверхностное, неритмичное дыхание – причины ряда профессиональных недугов учителя, а вместе с ними и падение его эмоционального тонуса.

Спящий, работающий, разгневанный, загрустивший 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.

На всем протяжении дыхательные пути обильно снабжены окончаниями вегетативной нервной системы. Установлено, что фаза вдоха возбуждает окончания симпатического нерва, активизирующего деятельность внутренних органов, а фаза выдоха – блуждающего нерва, как правило, оказывающего тормозящее влияние. 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 сравниваются с выдохами. Затем все фазы дыхательного цикла вновь укорачиваются.

Мобилизующее дыхание – это как бы зеркальное отражение успокаивающего дыхания. Успокаивающее дыхание полезно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение, например, вначале контрольной работы, зачета, экзамена, перед публичным выступлением. Этот тип дыхания может нейтрализовать нервно-психические последствия конфликта, снять «предстартовое» волнение и помочь расслабиться перед сном. Оно является простым, но эффективным средством против бессонницы.

Мобилизующее дыхание помогает преодолевать вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому и безболезненному переходу от сна к бодрствованию, мобилизации внимания. В учебном процессе этот тип дыхания дает возможность снять сонливость и вялость у занимающихся и работающих в первую смену и отодвинуть процесс утомления к концу учебного дня.

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. Грудное дыхание встречается наиболее часто.

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. Во время вдоха мышцы расслабляются, купол диафрагмы становится плоским, и нижние отделы легких, всасывая воздух, растягиваются. В зависимости от вдоха или выдоха внутрибрюшное давление меняется, и, таким образом, правильное диафрагмальное дыхание оказывает на органы брюшной полости массирующее действие.

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. Визуализации помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в своем сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

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

Цвет обладает мощным эмоциональным действием на нервную систему.

Психофизиологический эффект цветов

| Цвет | Давление крови | Пульс, дыхание | Мышечное напряжение | Воздействие на эмоции |
|------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|
| Красный | Увеличивает | Ускоряет | Увеличивает | Возбуждает |
| Оранжевый | Слегка увеличивает | Слегка увеличивает | Увеличивает | Стимулирует |
| Желтый | Не меняет | Не меняет | Не меняет | Уравновешивает |
| Зеленый | Незначительно уменьшает | Незначительно уменьшает | Незначительно уменьшает | Уравновешивает |
| Голубой | Уменьшает | Успокаивает | Уменьшает | Успокаивает |
| Синий | Значительно уменьшает | Значительно уменьшает | Уменьшает | Затормаживает |
| Фиолетовый | Сильно уменьшает | Сильно успокаивает | Сильно уменьшает | Подавляет |

Цветовые (температурные, звуковые, осязательные) ощущения лучше дополнять пространственными представлениями. Если необходимо успокоиться, отдохнуть, следует представлять широкое, открытое пространство (морской горизонт, просторное небо, широкая площадь и т.д.) Для мобилизации организма на выполнение ответственной задачи помогают

представления тесных, узких пространств с ограниченным горизонтом (узкая улица с высокими домами, ущелье, тесная комната). Использование данных приемов позволяет вызвать необходимое эмоциональное состояние в нужный момент (спокойное – просторный морской берег, зимний пейзаж в сиреневых сумерках; бодрящее – летний пляж ярким солнечным днем, слепящее солнце, ярко-желтый песок). Следует вжиться в представляемую картину. Прочувствовать ее и зафиксировать в сознании. Постепенно возникает состояние расслабления и покоя или, наоборот, активности, мобилизованности.

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. Линдеман, известный специалист по аутогенной тренировке.

Дыхательные упражнения

Инструкция к выполнению:

Эти упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник непременно должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Если спина прямая, то дыхательные мышцы (главным образом диафрагма) могут функционировать легко и непринужденно. Убедитесь сами, какой глубокий вдох позволяет сделать распрямленная спина. Попробуйте глубоко вдохнуть, сначала сгорбившись и опустив плечи, потом, выпрямившись и расправив плечи, - и вы сами почувствуете колоссальную разницу.

Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Внимание: шея ни в коем случае не должна быть судорожно напряжена! Вы должны убедиться, что она действительно расслаблена. Сделать это легко. Пока вы ищете, где какая мышца напряжена, расслабьте шею и постарайтесь, чтобы во время выполнения дыхательных упражнений она оставалась релаксированной. Если все в порядке и мышцы расслаблены, то сразу же начинайте упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его. Такой способ дыхания постепенно должен быть доведен до автоматизма, стать для вас естественным.

Методика выполнения дыхательных упражнений

1. Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину, расслабьте мышцы шеи.
2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.
3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но ни в коем случае не сжаты).
4. В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь затем, чтобы дыхание было ритмичным.
5. Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы – особенно чтобы при вдохе не расправлялись плечи. Плечи должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.
6. А теперь контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем сделайте паузу. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2-3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна – гораздо важнее правильный ритм. Этот способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить.

Варианты дыхательных упражнений

Упражнение 1. «Ключичное (верхнее) дыхание»

В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч.

Исходное положение – сидя (стоя, лежа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух из легких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

Упражнение 2. Грудное (среднее) дыхание

Для того, чтобы легче освоить методику среднего дыхания, можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением.

Исходное положение – такое же, как в предыдущем упражнении. Сделать выдох через нос, ребра при этом опускаются, затем – полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот при вдохе должны оставаться неподвижными (не допускать выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.

Упражнение 3. «Брюшное (нижнее) дыхание

Для более полного усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы следить за поднятием и опусканием брюшной стенки.

Исходное положение – то же. Сделать полный выдох, при этом живот вбирается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем медленно выдохнуть воздух через нос, выпятив живот (диафрагма опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Снова выдохнуть воздух – живот ухолит глубоко внутрь (воздух выдыхается из нижних долей легких).

Упражнение 4 «Глубокое (полное) дыхание»

Исходное положение – то же, однако предпочтительнее лежать на спине, так как при таком положении тела лучше расслабляется мускулатура брюшной стенки.

Этап 1. Займите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на живот, точнее – на пупок. Теперь положите правую руку так, чтобы вам было удобно, на левую. Глаза могут оставаться открытыми. Однако с закрытыми глазами будет легче выполнять второй этап упражнения.

Этап 2. Представьте себе пустую бутылку или мешок, находящийся внутри вас – там, где лежат ваши руки. На вдохе представляйте себе, что воздух выходит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом ваши руки будут подниматься. Продолжая вдох, представляйте, что мешок будет целиком заполняться воздухом. Волно-образное движение, начинавшееся в области живота, продолжится в средней и верхней частях грудной клетки. Полная продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды, по мере совершенствования навыка, ее можно увеличить до 2,5 – 3 секунд.

Этап 3. Задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка. Повторяйте про себя фразу «Мое тело спокойно». Этот этап не должен продолжаться более 2 секунд.

Этап 4. Медленно начните выдыхать – опустошать мешок. По мере того, как вы делаете это, повторяйте про себя фразу: «мое тело спокойно». С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Продолжительность этого этапа не должна быть меньше, чем двух предыдущих этапов. Повторите это четырехступенчатое упражнение подряд 3-5 раз. Если у вас появится головокружение, остановитесь. Если при последующих занятиях головокружение возобновится, просто сократите продолжительность вдоха и (или) число выполняемых подряд четырехступенчатых циклов.

Делайте это упражнение ежедневно 10-12 раз. Превратите его в ваш утренний, дневной и вечерний ритуал, а также используйте его в стрессовых ситуациях. Поскольку этот вариант релаксации носит характер навыка, важно практиковать его, по меньшей мере, 10-20 раз в день. Поначалу вы можете не заметить никакой немедленной реакции. Однако после 1-2 недель регулярных занятий вы будете способны на время расслабляться «моментально». Помните, что если вы хотите овладеть этим навыком, вы должны заниматься систематически. Регулярное, последовательное выполнение этих ежедневных упражнений, в конечном счете, сформирует у

вас более спокойное и мягкое отношение ко всему, своего рода анистрессовую установку, и когда у вас будут возникать стрессовые эпизоды, то они будут гораздо меньше интенсивными.

Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

Упражнение «Мобилизующее дыхание»

Исходное положение – стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох – такой же продолжительности, как вдох. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем – фаза выдоха:

4(2)4, 5(2)4, 6(3)4, 7(3)4, 8(4)4;

8(4)4, 8(4)5, 8(4)6, 8(4)7, 8(4)8;

8(4)8, 8(4)7, 7(3)6, 6(3)5, 5(2)4.

Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятие, еще лучше с помощью метронома, а дома – мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе же его удобно приравнять к скорости шагов.

Упражнение «Ха-дыхание»

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха!»

Упражнение «Замок»

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2) секунды, резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

Упражнение «Отдых»

Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение «Пушинка»

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

Алексеев А.А. Современная психотерапия. Курс лекций: Гуманит. агенство «Академич. проект» СПб., 1997.

Стресс жизни: сборник. СПб, 1994.

Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости. Советы психолога учителю, М., 2002.

Упражнения для расслабления мышц лица

Методика выполнения

Выполняя указанные упражнения, надо стремиться к тому, чтобы не упражняемые в данный момент мышцы были расслаблены. Дышать следует ровно и спокойно, через нос. Внимание следует сосредоточить на состоянии упражняемых мышц. Одновременно важно добиваться ярких представлений и ощущений с расслаблением и напряжением различных групп мышц. Постепенно в сознании возникает образ лица-маски, полностью свободного от мышечного напряжения.

После некоторой тренировки в расслаблении и закреплении соответствующих условно-рефлекторных связей со словесными формулировками удается легко расслабить все мимические мышцы.

Упражнение «Маска удивления»

Закрывать глаза. С медленным вдохом максимально высоко поднять брови, произносить про себя: «Мышцы лба напряжены». Задержать на секунду дыхание и с выдохом опустить брови. Пауза 15 секунд. Повторить упражнение 2-3 раза.

Упражнение для глаз «Жмурики»

С медленным выдохом мягко опустить веки, постепенно наращивая напряжение мышц глаз и, наконец, зажмурить их так, как будто в них попал шампунь, жмуриться как можно сильнее. Произносить про себя «Веки напряжены». Затем секундная задержка дыхания и расслабление мышц, дыхание свободное. Оставляя веки опущенными, произнести про себя «Веки расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.

Упражнение для носа «Возмущение»

Округлить крылья носа и напрячь их, как будто вы очень сильно чем-то возмущены, сделать вдох и выдох. Произнести про себя: «Крылья носа напряжены». Сделать вдох, на выдохе расслабить крылья носа. Произнести про себя: «Крылья носа расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.

Упражнение для губ «Маска поцелуя»

Одновременно с вдохом постепенно сжимать губы, как будто для поцелуя, довести это усилие до предела и зафиксировать его, повторяя: «Мышцы рта напряжены». На секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить мышцы. Произнести: «Мышца рта расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.

«Маска смеха»

Чуть прищурить глаза, с вдохом постепенно улыбнуться настолько широко, насколько это возможно. С выдохом расслабить напряжение мышц лица. Повторить упражнение несколько раз.

«Маска недовольства»

С вдохом постепенно сжимать зубы, плотно сомкнуть губы, поджать мышцы подбородка и опустить углы рта – сделать маску недовольства, зафиксировать напряжение. Произнести про себя: «Челюсти сжаты, губы напряжены». С выдохом расслабить мышцы лица – разомкнуть зубы. Произнести про себя: «Мышцы лица расслаблены». Повторить упражнение несколько раз.

Беляев Г.С., Лозин В.С., Копылова И.А. Психогигиеническая саморегуляция, Л., 1977.

Черникова О.А., Дашкевич О.В., Активная саморегуляция эмоционального состояния спортсмена. М., 1971.

Способы ситуативной саморегуляции во время пребывания в напряженной ситуации

Во время действия напряженных факторов могут использоваться следующие способы:

- Самоубеждение, самоприказы, вызывающие спокойное состояние, самовнушение спокойствия и выдержки, необходимого для работы настроения: «Сегодня я совершенно 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 проявление 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 появления 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 вниз живота, задержать дыхание на пару секунд, а потом медленно выпустить воздух через рот ровной струей. 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 чувств 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, детской шапочке), простить партнеру его ошибку, несообразительность, эмоциональность. Отвлечение – постараться, как можно ярче представить ситуацию, в которой вы 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 стрессовых факторов. К ней относятся следующие приемы:

- Использовать любой шанс, чтобы смочить лоб, виски и артерии рук 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, од душем.
- Применить формулы успокоения «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки».
- Существует множество физиологических механизмов разрядки, которые восстанавливающее действуют на человека. Внешне они проявляются в виде плача, смеха, желания выговориться и т.д. Не надо блокировать (сдерживать) их:
 - 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 быстро нормализовать состояние после неприятностей, необходимо дать себе усиленную физическую нагрузку (20-3- приседаний, бег на месте, подняться пешком на 3-5 этаж);
- найти место, где можно вслух поговорить, 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.
- Переключится на интересную деятельность, любимое занятие, 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 эмоциональной 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, использовать прием «зато».
- Применять 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 «переживать» 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 на 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 оценке других людей, не стараться переделать партнера, подогнать его под себя.

Упражнение «Это я»

Данный способ демонстрирует духовное родство с другими людьми, помогает развить в себе человечность. Наблюдая за другим человеком, обратите особое внимание на те черты его характера, в которых вы с ним похожи. Когда кто-то делает нечто такое, что вам не нравится, напомните себе, что вы иногда делаете подобные вещи. Постоянно напоминая себе, что чужие ошибки не представляют собой ничего особенного, можно быстро и эффективно освободиться от напряжения.

- Развивать динамичность установок. Человек с большим набором гибких установок и достаточно с большим количеством разных целей, обладающий способностью их заменять в случае неудачи, защищен от негативных стрессов лучше, чем тот, кто ориентирован на достижение единственного, главного конкретного результата.

Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости. Советы психолога учителю. М., 2002.

Елканов С.Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя. М., 1989.

Черникова О.А., Дашкевич О.В. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена М., 1971.

Бойко. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М., 1996.