Секреты управления своими эмоциями

Психолог Якунина Елена Георгиевна

2016 год

Что такое эмоции?

- в переводе с латинского *emotio* означает *потрясаю*
- это такие психические состояния, которые выражаются в переживании человеком своего отношения к окружающей действительности и к самому себе

Влияние эмоций на организм

- Большое влияние на сердце
- Под воздействием положительных эмоций люди могут совершать колоссальную работу (поднимать тяжести, пробегать большие расстояния)
- Отрицательные эмоции снижают работоспособность сердца
- Могут приводить к нарушению его деятельности

Зависть

Положительное в эмоции	Отрицательное в эмоции
Стремление иметь то, что другой имеет. Подняться до уровня объекта зависти, мобилизует силы к действию.	Стремится унизить соперника, низвести его до своего уровня, лишить предмета зависти другого человека.

Стыд

Человек, как правило, старается избегать ситуаций, вызывающих стыд. Способствует мысленному проигрыванию трудных ситуаций, что приводит к усилению «Я» .	**Переживается как внутреннее мучение, болезнь души. Постоянный стыд вредит здоровью - люди поступают на лечение в клинику уже с запущенными заболеваниями.**

Тревога

Наш «сторож», показывающий на опасность, угрожающую жизни.	**Способна отравить даже радостное событие. Человек с постоянным уровнем тревоги не имеет шансов на счастье. Человек скован и в то же время суетлив. В результате активность практически равна нулю.**

Гнев

Говорит о том, что кто-то обижает меня, нарушает мои границы и т. п. В состоянии гнева кровь кипит, лицо горит. Происходит мобилизация нервной системы и всего организма. Человек чувствует себя сильным.	**Когда он возникает, ему сопутствуют чувство несправедливости, ощущение, что тебя обманули, предали, унизили. Сдерживая гнев, мы наносим вред своему здоровью.**

Интерес

Способствует развитию интеллекта. Помогает завязывать и поддерживать дружеские отношения, брачный союз.	**Но при длительном устойчивом интересе можно «загнать» себя. Вспомните, как с неослабевающим интересом вы могли всю ночь напролет читать захватывающий детектив, не чувствуя сонливости. Но ведь на другой день продуктивность вашей работы снижалась.**

Радость

Позволяет приобрести уверенность и личную значимость. Дает ощущение способности справиться с трудностями и наслаждаться жизнью. Радость сопровождается удовлетворенностью окружающими и всем миром.	**При радости возникает чувство исключительности. Например, актеры - чувствуют себя звездами, студенты - докторами наук.**

Страдание

Дает человеку знать, что ему плохо, заставляет действовать, решать проблемы и тем самым спасает человека от разрушения. Страдание сплачивает людей. Часто приходит осознание счастья, когда отступает страдание.	Он чувствует себя несчастным. Тяжелее переносить страдание, когда оно кажется бессмысленным.

Стресс

Стресс - это комплексная психофизиологическая реакция организма выражающаяся состоянием напряжения, возникающая под влиянием экстремальных воздействий

Рецепт психологического здоровья:

Для нашего благополучного существования необходимо, чтобы мы испытывали:

- **Положительных эмоций** – 35%, из них 30% должен занимать интерес и 5% - радость.
- **Отрицательных эмоций** – 5%.
- **Эмоционально-нейтральных эмоций** – 60%

Положительные эмоции

удовольствие, радость, ликование, восторг, уверенность, гордость, доверие, симпатия, восхищение, любовь (половая), любовь (привязанность), уважение, умиление, благодарность (признательность), нежность, самодовольство, злорадство, блаженство, чувство удовлетворенной мести, спокойная совесть, чувство облегчения, чувство удовлетворенности собой, чувство безопасности, предвкушение.

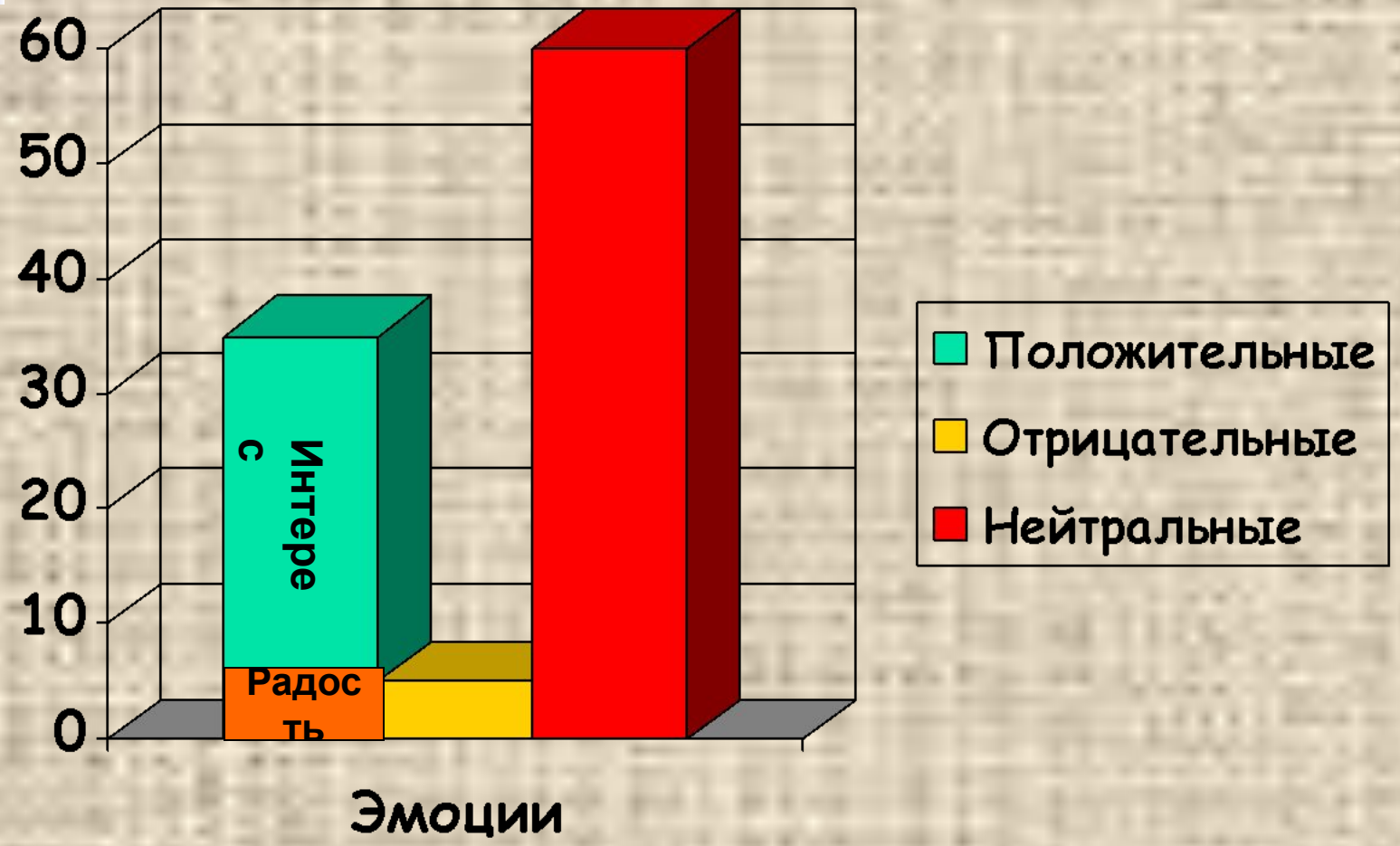
Нейтральные эмоции

любопытство, удивление, изумление, безразличие, спокойно-созерцательное настроение.

Отрицательные эмоции

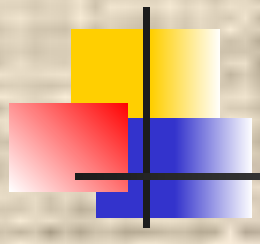
неудовольствие, горе (скорбь), тоска, печаль (грусть), отчаяние, огорчение, тревога, обида, боязнь, испуг, страх, жалость, сочувствие, сожаление, досада, гнев, чувство оскорбления, возмущение (негодование), ненависть, неприязнь, зависть, злоба, злость, уныние, скука, ревность, ужас, неуверенность (сомнение), недоверие, стыд, растерянность, ярость, презрение, отвращение, разочарование, омерзение, неудовлетворенность собой, раскаяние, угрызение совести, нетерпение, горечь

Рецепт психологического здоровья



Рекомендации психолога:

- будьте хозяином своих эмоций
- правильно оценивайте свои эмоции;
- не накапливайте отрицательные эмоции;
- правильно их выражайте
- персональные ресурсы (хобби)
- планирование своей жизни
- Найти единомышленников, которые будут вам помогать



Способы и приемы для регулирования эмоционального состояния

Способы, связанные с управлением дыхания

1 способ

- На счет 1,2,3,4 делаем глубокий вдох
- 1,2,3,4 – задержка дыхания
- 1,2,3,4,5,6 – выдох
- Задержка перед следующим вдохом 1,2,3,4.

2 способ

- Глубоко выдохните (при выдохе мышцы расслабляются)
- Задержите дыхание так долго, как можете;
- Сделайте несколько глубоких вдохов;
- Снова задержите дыхание

3 способ

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

4 способ

- Встаньте в удобную позу, прочувствуйте свое дыхание.
- Сделайте носом медленный глубокий вдох. Представьте, что в процессе вдоха все напряжение и раздражение, скопившееся внутри вас, поднимается вверх к ротовой полости.
- После этого резко выдохните и представьте, что с этим выдохом уходят раздражение, обида и горечь.

Способы, связанные с управлением тонуса мышц и движением

1 способ

- Сядьте удобно
- Дышите глубоко и медленно
- Пройдитесь внутренним взором по всему телу, от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения
- Напрягите еще больше места зажимов при вдохе;
- Прочувствуйте это напряжение;
- Резко сбросьте напряжение при выдохе

2 способ

Расслабление различных групп мышц «напрячь-прочувствовать-расслабить»

3 способ

Медленно с помощью монотонных ритмичных движений задать ритм организму и пройтись по кабинету или коридору несколько раз, делая на два шага вдох и на пять шагов выдох

Способы, связанные с воздействием слова

1 способ

- Самоприказ

2 способ

- Самопрограммирование:

«Я классный!!!», «Всё идет как надо, и будет еще лучше!», «Я самый счастливый человек и мне всегда везёт!!!», «Мой мир заботиться обо мне!».

Способы визуализации

- Специально запоминайте ситуации, в которых вы чувствовали себя комфортно, спокойно, уверенно . Делать это в трех основных модальностях вижу-слышу-ощущаю (ресурсные ситуации)
- Упражнение
- Сядьте удобно, закрыв глаза;
- Дышите медленно и глубоко;
- Вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
- Проживите ее заново;
- Побудьте в этой ситуации несколько минут;
- Откройте глаза и вернитесь к работе.

- Прием «Заземление»

При беседе с раздраженным собеседником, представляем агрессивные импульсы в виде мощного пучка отрицательной энергии, которая сначала проходит через вас, а потом уходит в землю.

- Прием «Щит»

В вашем распоряжении есть волшебный щит, который делает ваше душевное состояние недосягаемым для неприятного собеседника.

Рекомендации биолога:

- укрепляйте себя физически;

- четко планируйте свое время;
- правильно питайтесь

химика:

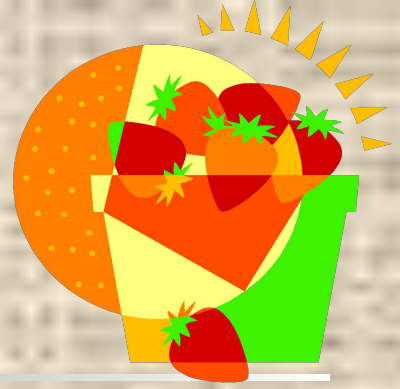
- выбор продуктов
- витамины

Паприка -

Чем острее, тем лучше.

Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» - эндорфина.

Клубника



Очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции.

Доза: минимум 150 граммов.

Бананы

- *содержат серотонин - вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал:*

  «Вы счастливы».

Вместо заключения

Я убеждена, что у педагога есть две важнейшие задачи: во-первых, обучение и воспитание; во-вторых, забота о себе и о своем развитии, без которой быть устойчивым к выгоранию попросту невозможно. Согласитесь: «сгореть на работе» – это очень уж непрофессионально.