

От тебя зависит, что ты чувствуешь

Саморегуляция эмоциональных состояний учащихся

Проблема эмоциональной саморегуляции является актуальной и значимой в настоящее время. Все известно, что свое отношение к окружающей действительности человек проявляет в переживаниях, чувствах или эмоциях. Эмоции оказывают очень большое влияние на все виды деятельности. Эмоционально положительное отношение человека к деятельности возбуждает, как правило, его энергию, активность, творческие возможности. И, наоборот, отсутствие положительного отношения к деятельности неизбежно ведет к спаду энергии, к шаблону в работе, снижению её эффективности. В связи с этим вопрос о развитии положительных и преодолении отрицательных эмоций приобретает большое значение.

Особенно важно регулировать свое эмоциональное состояние в учебной деятельности. Поскольку, в период обучения нередко возникают ситуации, где учащиеся находятся под влиянием сильных отрицательных эмоций, переживаний. Это, например, ситуации сдачи экзаменов, написание контрольных и самостоятельных работ и многие другие ситуации, связанные с решением личных проблем. Неумение учащихся контролировать свои отрицательные эмоции может негативным образом сказываться на учебной деятельности, на их физическом и психологическом состоянии. Поэтому крайне важно, чтобы учащиеся владели приемами регуляции своих эмоций.

На сегодняшний день способов эмоциональной саморегуляции насчитывается довольно большое количество. Приведем примеры некоторых из них.

- **Регуляция дыхания**

Дыхание является универсальным инструментом, позволяющим регулировать тонус центральной нервной системы в широких пределах: от глубокого торможения до высокого уровня мобильности. Если мы дышим часто и поверхностно, то организм как будто заряжается энергией. Но стоит сделать дыхание размеренным и глубоким, мы приводим свой организм в состояние расслабления.

Упражнение «Противострессовое дыхание». Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от всякого напряжения.

Упражнение «Замок» (тонизирующий эффект). Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2-3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

- **Нервно-мышечная релаксация**

Нервно-мышечная релаксация – это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса,

который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страхом, тревожностью, смущением.

Упражнение «Потянулись-сломались». Исходное положение – стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать (необходимо тянуться вверх, выше). Мысленно оторвите пятки от пола, чтобы стать ещё выше (реально пятки на полу). А теперь кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии. Несколько секунд постоит в таком положении.

- **Самовнушение**

Самовнушение – это методика внушения каких-то мыслей, желаний, образов, ощущений, состояний самому себе. Основными средствами психологического воздействия в методиках самовнушения являются словесные формулировки, произносимые в дремотном состоянии в сочетании с яркими образами, которые вызывают регуляцию различных физиологических процессов.

Примеры формулировок:

«Сейчас я чувствую себя лучше»

«Я могу управлять своими эмоциями»

«Я управляю собой в любых обстоятельствах»

«Я всё смогу»

«Я сдам все экзамены на «отлично»

- **Визуализация**

Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизводя в сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

Упражнение «Поплавок в океане» (используется, когда вы чувствуете какое-то напряжение или когда вам необходимо контролировать себя, а вы боитесь, что «выйдете из-под контроля»).

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза (можно включить спокойную музыку).

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карт, руля, вёсел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания. Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие ещё ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

- *Арт-терапия*

Популярный вид арт-терапии – рисунок. Рисуя, человек дает выход своим чувствам, эмоциям, желаниям, мечтам. Рисование широко используется для снятия психического напряжения, стрессовых состояний, страхов. Рисовать можно всё, что угодно (свое настроение, отдельные эмоции (страх, обида, гнев, злость), ситуации и т.д.).

Рекомендации по регуляции своих эмоций:

1. Самый лучший способ справиться со своими негативными эмоциями – это их выразить, прожить и отпустить с миром. И это не значит устраивать революцию и красочные разборки – достаточно просто сказать, например: «кажется, я злюсь (обижаюсь, испытываю страх, гнев и т.д.)». Такой цивилизованный способ показать свои эмоции гораздо более эффективен, чем замыкаться в себе, срывать на других людях. Очень важно признаться в своих чувствах, эмоциях не только другим людям, но и самому себе. Честность перед собой – залог душевного здоровья и психического равновесия.

2. Если невозможно выразить чувства прямо, а они настолько сильные – выразите их телом, через физическую нагрузку. Выйдите на пробежку, покачайте пресс, займитесь аэробикой.

3. Любую эмоцию можно выразить на бумаге. Затем, если есть потребность, и, если эмоция очень сильна, можно разорвать рисунок, сжечь, выкинуть и т.д., тем самым как бы избавиться от нежелательной эмоции.

4. Также очень эффективный способ – написать письмо – либо человеку, который вас обидел, разозлил и т.д., либо обратиться непосредственно к той эмоции, которая приносит вам столь неприятные ощущения (страх, гнев, печаль и др.). В этом письме можно высказать все свои мысли, чувства, которые вы испытываете. Не зря говорят, что бумага всё стерпит! Она примет самые плохие слова, эмоции, всё, что так долго мучило вас и не давало спокойно, полноценно жить. Пишите до тех пор, пока не почувствуете облегчение и пустоту внутри.

Когда посчитаете, что письмо закончено, не перечитывайте его. Сложите его, скомкайте, порвите на клочки и пустите с балкона, сожгите и развейте пепел, утопите – делайте с ним всё, что захотите. Вместе с этим письмом, с написанными словами, уйдет и часть негативных эмоций.

Итак, мы познакомились с некоторыми способами регуляции своего эмоционального состояния. Конечно, у каждого конкретного человека могут быть и свои приемы регуляции эмоций. Однако важно не только знать об этих приемах, но и научиться использовать их в обычной жизни, в учебной деятельности и в других сложных ситуациях.