

СПОСОБИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ



Всім відомо, що до першого класу приходять різні діти, по-різному вони адаптуються до нових умов. Тим часом між вчителем та учнем можуть виникати конфлікти, непорозуміння, що призводять до емоційних вибухів, перевтоми нервової системи, психотравм та емоційного вигорання. Що ж робити у таких ситуаціях, щоб спокійно на них реагувати, щоб зберегти власне психічне здоров'я та психічне здоров'я дитини? Відповідь дуже проста – треба навчитися контролювати свій емоційний стан.

У кожної людини при напружених емоційних станах спостерігаються зовнішні прояви напруження: міняється міміка, підвищується тонус скелетної мускулатури, змінюються дихання, темп та гучність мовлення тощо. Емоційна напруга швидше за все піде на спад, якщо увага вчителя перемкнеться від причини гніву, печалі або радості на їх зовнішні прояви. Річ у тому, що емоційні і фізичні стани людини взаємозв'язані, а тому володіють здатністю взаємовпливу. Тому, мабуть, однаково правомірні твердження: «Ми сміємося тому, що нам весело» і «Нам весело тому, що ми сміємося». Є декілька швидких та простих способів саморегуляції свого емоційного стану. Перший — розслаблення мимічної мускулатури. Навчившись розслабляти лицьові м'язи, а також довільно і свідомо контролювати їх стан, можна навчитися управляти і відповідними емоціями. Чим раніше (за часом виникнення емоцій) включається свідомий контроль, тим більше ефективним він виявляється. Так, в гніві стискаються зуби, міняється вираз обличчя. Виникає це автоматично, рефлексивно. Проте варто «запустити» питання самоконтролю («Чи не стислі зуби?», «Як виглядає моя особа?»), і мимічні м'язи починають розслаблятися. Тільки необхідне попереднє тренування в розслабленні певних м'язових груп на основі словесних самонаказів.

Вправи для релаксації м'язів включають завдання на розслаблення тієї або іншої групи мимічних м'язів (лоба, очей, носа, щік, губ, підборіддя). Суть їх — в чергуванні напруги і розслаблення різних м'язів, щоб легко було запам'ятати відчуття розслаблення по контрасту з напругою. Вправи виконуються при активній спрямованості уваги на фази напруги і розслаблення за допомогою словесних самонаказів, самонавіяння. В результаті багатократних повторень цих вправ поступово в свідомості виникає образ своєї особи у вигляді маски, максимально вільного від м'язової напруги. Після такого тренування можна легко по уявному наказу в потрібний момент розслабити всі м'язи.

Давайте спробуємо виконати одну таку вправу (при відчутті злості, роздратування).

Другий спосіб – вдосконалення дихання. Порушення дихання залежать від внутрішнього стану людини, а тому і довільне впорядковане дихання повинне надавати зворотну дію на цей стан. Навчившись впливати на своє дихання, можна придбати ще один спосіб емоційної саморегуляції.

Сенс дихальних вправ полягає в свідомому контролі за ритмом, частотою, глибиною дихання. Різні типи ритмічного дихання включають затримки дихання різної тривалості і варіювання вдиху і видиху. При виконанні дихальної вправи дихаєте через ніс, губи злегка зімкнуті (але не стислі).

Протягом декількох хвилин просто контролюйте своє дихання. Звернете увагу на те, що воно легке і вільне. Відчуєте, що вдихуване повітря холодніше, ніж що видихається. Стежте лише за тим, щоб дихання було ритмічним. Саме ритмічне дихання заспокоює нерви, надає протистресову дію. Виконуйте повільний вдих, встигаючи при цьому злічити в середньому темпі від одного до шести. Потім — пауза. Тренуйте ритмічне дихання приблизно 2—3 хвилини. Тривалість окремих фаз дихання в даному випадку не так важлива — набагато важливіше правильний ритм. Цей простий спосіб ритмічного дихання ви можете у будь-який час пригадати і повторити.

Третій спосіб — використання прийомів уяви або візуалізації. Візуалізація — це створення внутрішніх образів в свідомості людини, тобто активізація уяви за допомогою слухових, зорових, смакових, нюхових, дотикових відчуттів, а також їх комбінацій. Візуалізація допомагає людині активізувати його емоційну пам'ять, відтворити ті відчуття, які він випробував колись. Відтворивши в свідомості образи зовнішнього світу, можна швидко відвернутися від напруженої ситуації, відновити емоційну рівновагу.

Якщо необхідно заспокоїтися, відпочити, необхідно представляти широкий, відкритий простір (морський горизонт, просторе небо, широка площа, обширний зал театру і т. д.). Для мобілізації організму на виконання відповідального завдання допомагають образи тісних, вузьких просторів з обмеженим горизонтом (вузька вулиця з високими будинками, ущелина, тісна кімната). Слід ужитися в картину, що представляється, відчувати її і зафіксувати в свідомості. Поступово виникне стан розслаблення і спокою або, навпаки, активності, змобілізованості.

І пам'ятайте, що «Зберігати в своїй пам'яті негативні уявлення рівнозначно повільному самогубству» (Х. Ліндеман, відомий фахівець з аутогенного тренування).