

Поради, як навчитися керувати своїми емоціями

Варто зауважити, що вміння контролювати свої емоції – це дар, який може бути отриманий від природи або розвинений протягом життя.



Емоційний фон є помічником у встановленні контакту між людьми, завдяки ньому людина здатна бачити реакцію свого співрозмовника, в результаті чого їй стає легше знаходити спільну мову. Тим не менш, не завжди нам вигідно афішувати свої емоції. Взагалі варто зауважити, що вміння контролювати свої емоції - це дар, який може бути отриманий від природи або розвинений протягом життя. Розвинути його можна, вивчивши секрет витримки і навчившись цьому мистецтву, інформує [UkrMedia](#).

Як взяти контроль над емоціями

Протягом життя ми вступаємо у безліч контактів, потрапляємо в різні ситуації і, як говорить Д. Карнегі, треба пам'ятати, що "ми спілкуємося з нелогічними створеннями, а з створеннями емоційними, оброслими колючими забобонами і рухомими гордістю і пихатістю". Вміння контролювати свої емоції допомагає нам лавірувати і будувати відносини з людьми.

Навколишня дійсність не дуже сприяє тому, щоб потурати нашим слабкостям, невмінню спілкуватися, нашій здатності переживати з незначних приводів. Ми постійно піддаємося "психічним атакам", потрапляємо в стресові ситуації і, не вміючи відновити свою душевну рівновагу, все сильніше і сильніше відхиляємося від точки оптимального стану. Виникають відчуття тривоги, дискомфорту. Оцінка ситуацій під впливом нервово-емоційного збудження стає неадекватною.

Страх, гнів та інші негативні емоції викликають у людини сильну м'язову напругу ("обличчя звело судомою", "нервові дихання", "руки стиснулися в кулаки" і т. п.)

Людина в такі хвилини являє собою як би систему, яка сама напружується, в якій напруження м'язів, прискорене серцебиття, "бурхливе дихання" є додатковими сигналами, які надходять у мозок і підтримують емоційне збудження.

З іншого боку, розслаблений стан, рівне дихання є ознаками спокою, позитивного емоційного стану рівноваги. "Заспокойтесь, візьміть себе в руки!" - ми чуємо поради від знайомих або говоримо собі, чудово усвідомлюючи, що це малоефективний засіб.

Щоб контролювати свої емоції і не нервувати, треба спробувати по-іншому. Потрібно розслабити м'язи тіла, відсікти приплив сигналів, які збуджують в центральну нервову систему. Посміхнутися - і послати від м'язів обличчя в мозок потужний імпульс, пов'язаний з приємним емоційним станом.

Зв'язок між психікою і тонусом мускулатури дозволяє, впливаючи словами чи образами на мимовільні функції, викликати в м'язах і органах стани, які відповідають емоційному спокою, відпочинку, стабілізації всіх систем організму.

У стані глибокого м'язового розслаблення (релаксації) людина може глибоко і швидко відпочивати, знижувати нервово-емоційне напруження, використовувати резерви свого організму, активізувати його фізіологічні функції, цілеспрямовано впливати на свою особистість. М'язова релаксація є основою аутотренінгу.

Як навчитися контролювати свої емоції - поради

Вміння керувати своїми емоціями - це відмінна ознака самоконтролю. Тільки врівноважена і впевнена у собі людина може тримати під контролем свої емоції. Дуже часто доводиться симулювати емоції, зображуючи радість зустрічі або проявляти цілковиту байдужість в тих ситуаціях, коли на душі явно не спокій. Насправді це досить важке заняття, слід розуміти, що прояв холоду і байдужості несе в собі необхідність затримки всередині себе сильних емоцій. Внаслідок чого людині в майбутньому знадобиться зробити емоційний вибух, так як, тримаючи в собі емоції, можна прийти до отримання невроту.

Але варто розуміти, що здатність контролювати емоції необхідна тільки в деяких ситуаціях - це виникнення конфліктних ситуацій, робочі моменти і деякі інші.

Емоційність - це відмінна зброя. Завдяки правильному застосуванню емоцій, таких як: захоплення, грайливість, зацікавленість - можна розташувати до себе людину. При використанні деяких антиподів перерахованих вище варіацій емоцій людина здатна висловити свою неприхильність.

Емоції можуть бути виражені у вигляді декількох форм: виразні рухи, емоційні дії, особисте ставлення до навколишньої дійсності, висловлювання про присутні емоційні стани.

Міміка відіграє величезну роль у побудові емоцій. Саме вона здатна відображатися на нашому обличчі і здатна іноді виразно видавати наші думки і бажання. Навчившись контролювати свої думки, ви можете добитися і повного контролю емоцій.

Голос - це наступний різновид емоцій, який відображається під час інтонації, вкладеної в сказані слова. У поєднанні з мімікою, жестами, голосові особливості можуть надати бесіді той чи інший характер, який під силу кожній людині визначати самостійно. Неприпустимо

давати можливість емоціям правити вами, вчіться керувати ними самі, таким чином, ви завжди зможете контролювати емоції і будь-яку ситуацію.

Як дати вихід емоціям - поради психолога

Динамічне життя сучасного суспільства раз у раз виводить нас на «переділ» власних емоцій. Ні для кого не секрет, що сьогодні практично кожен стикається з необхідністю емоційної розрядки. Якщо цього не відбувається, то емоції тільки посилюються, нагнітаються і тоді людина, не знаючи, як подолати свої емоції, зривається на близьких і рідних, що ще гірше, якщо емоційне напруження провокує хворобу.

Отже, оскільки замикатися в собі і накопичувати свої емоції - собі ж гірше, то яким чином їх контролювати і долати?

Знайдіть спосіб виплеснути емоції. Поплачте, якщо таким чином вам легше подолати напругу.

Обговоріть свої проблеми і вилийте душу своїм близьким людям.

Якщо нікого поблизу немає, то розкажіть про свої проблеми собі ж через зображення в дзеркалі. Така розповідь в деякому роді може бути навіть ефективніше діалогу, оскільки допоможе вам більш детально вивчити причини вашого емоційного напруження і позбутися від них.

Ведіть особистий щоденник, такий спосіб контролювати і управляти своїми емоціями теж досить ефективний, записуючи все, що з вами відбувається, ви отримуєте можливість через якийсь час, без зайвих емоцій проаналізувати причини і наслідки свого стану.

Іноді дозвольте собі трохи побути дитиною - шалійте і грайтеся як у дитинстві, такий спосіб «дитячості» часто використовується в психотерапії для досягнення безтурботності і впевненості.

Використовуйте самонавіювання, повторюючи фрази «я спокійний», «навколо мене спокій», «мені вже легше» і тому подібні мантри, щоб контролювати свої емоції.

Як стримувати гнів і емоції - рекомендації

Гнів - одна з найсильніших людських емоцій і якщо ви навчитеся контролювати його, інші емоції "здадуться без бою" перед такою витримкою!

Перш, ніж висловити в обличчя людині ті чи інші звинувачення або докори, зупиніться і повільно рахуйте до десяти. Спочатку вам буде важко це зробити, але дуже скоро цей прийом допоможе вам тримати свої емоції під контролем. Мова не йде про те, щоб "затаїти образу" або "збирати образи в собі". Справа в тому, що найчастіше ми гніваємося на дрібниці і через якийсь час шкодуємо про сварку. Чи не краще просто мудро дати людині право на помилку?

Будьте поблажливі до близьких людей. Іноді стримати гнів і тверезо оцінити ситуацію допомагає думка про те, що ви серйозні, розумні, старші, і несете відповідальність за тих, хто молодший і не розумніший.

Не поширюйте свій настрій на оточуючих. Як правило, вони абсолютно не винні в тому, що у вас виникли ті чи інші проблеми. Тому якщо у вас виникли неприємності на роботі,

то, прийшовши додому, ви повинні повністю абстрагуватися від них, і не відіграватися на рідних, які звернулися до вас з яким-небудь питанням або проханням.

Пам'ятайте про те, що якщо ви не зможете придумати, як контролювати свої емоції, і все-таки почнете говорити зайвого близькій людині, то цей неприємний інцидент може зіграти проти вас в майбутньому, наприклад, тоді, коли ви будете потребувати підтримки і допомоги рідних і друзів. Крім того, у вас надовго залишиться неприємний осад від того, що сталося, так як людська пам'ять має властивість надійно фіксувати нервові, стресові ситуації.

Не чекайте від оточуючих співчуття і співпереживання. Пам'ятайте про те, що, в більшості випадків, людям здаються незначними проблеми інших. Будьте готові до того, що вас, при найкращому збігу обставин, просто вислухають, і не дивуйтеся, якщо від вас відмахнуться, пославшись на зайнятість. Навряд чи подібна поведінка оточуючих можна назвати достатнім приводом для істерики. А ось кинуте зопалу слово може назавжди зіпсувати ваші стосунки з кимось із близьких.

Пам'ятайте про те, що, гніваючись, ви, насамперед, руйнуєте самого себе, а потік ваших гнівних емоцій - і того чоловіка, на якого вони звернені. Бережіть себе і оточуючих, і намагайтеся вирішувати всі конфлікти тільки тоді, коли ви перебуваєте в прекрасному настрої.