

Психологический бюллетень

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение СК
«Буденновский медицинский колледж», Октябрь 2022, № 9



Как контролировать свои эмоции и поведение: техники саморегуляции

«Он влетел мне тройку, хотя я болел и не разобрался в теме. Это несправедливо! Не сдержавшись, я высказал все, что думаю. Теперь у меня конфликт с преподавателем. Если бы я не вспылил и спокойно объяснил ситуацию после пары, такого бы не случилось. Я не могу контролировать свои эмоции...»

Многим знакома эта ситуация. Не успеешь глазом моргнуть, как закипаешь — в такие моменты трудно спокойно реагировать и контролировать злость, обиду, ревность или страх, потому и срываешься на преподавателях, родителях и друзьях. Потом страдаешь от чувства вины, ловишь себя на мысли, что зря усложнил ситуацию. Чтобы этого не происходило, нужно развивать в себе навыки саморегуляции.

Начинаем с контроля физического состояния

Любые эмоциональные переживания отражаются на физическом состоянии. Например, длительная тревога приводит к напряжению мышц и затруднению дыхания. Есть простые ритуалы, которые помогут взять паузу в момент острой ссоры, когда руки сжимаются в кулаки, возникает напряжение в скулах, и ты вот-вот готов ударить соседа по парте или разрыдаться от обиды.

- Замедли дыхание: глубокий вдох — медленный выдох. Можно слегка приоткрыть рот, чтобы не сжимались челюсти. Начни считать до 4-5;
- посмотри на что-то мелкое, например, на свои руки, и посчитай складки на костяшках пальцев. Или начни рассматривать мелкий рисунок на обложке книги. Сосредоточь свое внимание на любых мелких деталях вокруг тебя, чтобы успокоиться и выдержать небольшую паузу, продолжая глубоко дышать;
- дотронься до чего-то приятного: до кисточки или пушистого хвостика на брелке, погладь домашнее животное, если оно рядом. Если этого нет – можешь прикрыть глаза и представить, как лежишь на влажном песке возле моря или касаешься прохладной травы;
- скажи про себя: «Я жутко зол и могу закричать сейчас», «Мне обидно, когда я слышу эти слова», «Боюсь, что все будут смеяться» — пусть эмоции будут приняты и обозначены.

Проводим анализ эмоциональной вспышки

Учись отмечать, что выводит тебя, и в каких ситуациях. Задавай себе вопросы:

- Где сложнее сдерживаться? (В колледже, дома, с друзьями)
- С кем чаще возникают ссоры или сложные ситуации – со взрослыми или одноклассниками? С кем именно? Почему?
- Какая ситуация создает проблему?
- В какой момент теряю контроль? Что помогает успокоиться? Что мне важно доказать?

Так ты найдешь свои триггеры – кнопки, которые «включают» злость, обиду, страх, ревность и ведут к импульсивному поведению. Может быть, ты включаешься на громкий голос матери, на ее тон или на приказные формулировки преподавателя, или на насмешливые лица одноклассников. Когда ты поймешь, что именно тебя выводит из себя, то сможешь подготовиться к этим моментам и отрегулировать поведение.

Готовим шпаргалку

Закончи фразы:

— *Когда... (описать ситуацию), я чувствую.... (написать все эмоции и чувства до момента, пока уже не будешь знать, что еще писать).*

— *Вместо того, чтобы сорваться, я лучше (написать возможные варианты).*

Формируем позитивное мышление и меняем «-» на «+».

Ты, наверное, слышал о позитивном и негативном мышлении и о том, что мы часто усложняем себе жизнь установками. Очень важно отследить — с каким настроением тыходишь в конфликт, и с каким выходишь из него. Например, *«Я так больше не могу. Я их ненавижу. Я виноват, что это случилось. Лучше врезать им один раз, чем разбираться. Я должен доказать, что не слабак».*

Эти мысли на самом деле и делают тебя слабым. Это — пример негативного мышления. Предлагаем поменять мысли на позитивные.

Например: *«Я сильный, и смогу справиться с проблемой без драки. Мне не нужны дополнительные трудности. Я просто скажу, что меня не устраивает, и спрошу, почему они так поступают. Терпеть я это не стану, и психовать тоже».* Проговори мысленно все, что хочешь сказать, и тогда в момент реального разговора будешь более спокоен.

Теперь самое трудное. Важно эти мысли сделать привычкой — тебе надо научиться запускать в ход другой «поезд» — позитивные убеждения.

Не надо стремиться сделать все сразу. Начни с пары фраз. Например, *«Я — слабак»* меняешь на *«Я могу быть сильным».* Вспоминай ситуации, когда ты реально справился, защитил кого-то, помог. Так укрепляется твоя самооценка, складываются новые поведенческие привычки.

Если ты сможешь проработать каждую пару «негативное убеждение – позитивное убеждение», то вскоре заметишь, как автоматически включаются хорошие мысли, и ты реагируешь на сложную ситуацию с позиции *«Я справлюсь. Я сильный и умный. Я добрый и понимающий. Я умею любить и заботиться. Я умею прощать и просить прощения».*

С наилучшими пожеланиями,

Педагог-психолог
Лукьянова Ю.Н.