***Як навчитися керувати власними емоціями?***

Таке питання, напевно, час від часу виникає у кожної людини. Пропонуємо конкретні рекомендації, які допоможуть Вам боротися з негативними емоціями.

Визначте негативні чинники, що призводять у Вас до виникнення надмірного емоційного напруження. За допомогою позитивного мислення спробуйте змінити своє ставлення до них.

Забезпечуйте високий життєвий потенціал у здоров'ї, освіті, праці, сім'ї; позитивному мисленні. Він гарантує високу емоційну стійкість.

В критичній ситуації зробіть паузу. Варто пам'ятати, що успішність побудови особистої програми захисту від надмірних емоцій залежить від того, **наскільки точно і вчасно Ви навчилися відчувати, що вступаєте в їх зону і втрачаєте самоконтроль.**

Тому необхідно шукати способи зупинки самого себе, «зробити паузу». На цій стадії важливо «взяти перерву» зусиллям волі перервати свої дії:

- зробити паузу в спілкуванні (помовчати кілька хвилин, замість того, щоб з роздратуванням відповідати на несправедливе зауваження);

- порахувати до 10;

- вийти з приміщення;

- переміститися в іншу, віддалену частину приміщення.

Якщо втрата самовладання відбулася на роботі, доцільно перевести свою енергію в іншу форму діяльності, зайнятися чим-небудь іншим, що дасть можливість зняти напругу:

-         перебрати свої ділові папери, полити квіти на підвіконні, заварити чай;

-         вийти в коридор (звичайно, на перерві, але якщо, то...) і поговорити з колегами на нейтральні теми (про погоду, покупки й ін.);

-         підійти до вікна і подивитися на небо і дерева, порадіти сонцю, дощеві або снігові;

- звернути увагу на людей, що йдуть вулицею. Спробувати уявити, про що думають ці люди;

- зайти в туалетну кімнату і на 2-3 хвилини опусти долоні під холодну воду тощо.

**Такі "перерви" потрібно робити якнайчастіше в ті моменти, коли відбувається втрата самоконтролю. Важливо, щоб дія "зупинки себе" ввійшла у звичку.**

*Відключайтесь від негативних ситуацій з використанням подиху.*

Глибоко вдихніть і затримайте подих, наскільки можете. Про що думає людина, затримавши подих? Про пробле­ми на роботі, сімейні неприємності, фінансові ускладнення? Звичайно, не думає, і навіть не може думати, тому що в неї на це немає часу. Вона цілком поглинена бажанням відновити нормальний подих. Це бажання заслоняє всі проблеми повсякденності.

Таке перенастроювання розуму, викликане життєво важливою потребою, можна назвати **"створенням кон­куруючої домінанти".**

Подих є життя. Затримуючи його, Ви позбавляєте організм потреби, **у** порівнянні з якою всі інші відходять на задній план і, хоч на мить, але втрачають свою актуаль­ність. Ця мить – Ваш виграш. Використовуйте його, щоб вийти з-під прямого впливу негативного чинника. Для цього з видихом розслабтеся і при черговому вдиху лед­ве відхиліться назад, підніміть підборіддя і злегка відкиньте голову.

При виникненні надмірного емоційного напруження зануртеся в "тут і зараз", сконцентруйтеся на своєму по­диху. Почувайте тільки свій подих. Сядьте з випрямленою спиною і рахуйте свої подихи: "раз" при вдиху, "два" при видиху, "три" при новому вдиху, "чотири" при новому видиху і т.д. Продовжуйте рахунок тільки до "десяти", оскільки з великими числами рахунок подиху складний. І пройдіть два-три таких цикли.

Акцентуйтеся на кожному рахунку. Віддавайте всю свою увагу саме "одному", саме "двом", саме "трьом" і т.д. Вкладайте себе в кожне число, слідкуйте за своїм вдихом, видихом, паузою. Зверніть увагу на ті пере­шкоди, що не дають Вам дихати в повну міру, і усуньте їх. У процесі подиху відчуйте ті зміни, що виникають у тілі під його впливом. Більше живіть сьогоденням, а не минулим і майбутнім.

*Намагайтеся завершувати ситуації.* Вчіться відслідко­вувати незавершені ситуації. Якщо Ви зазнаєте утиску незавершених справ, спробуйте скоротити їхнє число, для цього виконайте наступні чотири дії:

–       усвідомте, що виявилися заручником незавершеної ситуації, яка вимагає свого рішення і марно розтрачує Ваші сили;

–       прийміть рішення завершити її;

–       подумайте про те, що у Ваших силах і що залежить саме від Вас, виберіть кращу можливість і покладайтеся на себе;

–       запровадьте свій план у життя.

Якщо з першого разу ситуація не завершиться, пошукайте ще один вихід, але не залишайте її незавершеною.

*Визнайте і прийміть обмеження.* Багато хто з нас ставлять собі надмірні і недосяжні Цілі. Якщо людина не може досягти їх, то часто виникає почуття неспроможності або невідповідності, незалежно від того, наскільки добре ми виконали що-небудь. Ставте досяжні цілі.

Послабте Ваші стандарти. На противагу загальноприйнятій думці, не все, що потрібно робити, варто ро­бити добре. Будьте більш гнучкими. Досконалість не завжди досяжна, а якщо і досяжна, то вона не завжди цього коштує.

*Уникайте непотрібної конкуренції.* У житті дуже багато ситуацій, коли ми не можемо уникнути конкуренції. Але наявність надто великого прагнення до вигравання в надто багатьох сферах життя створює напругу і тривогу, робить людину надто емоційно нестійкою.

*Будьте позитивною особистістю.* Уникайте критику­вати інших, особливо своїх слухачів. Вчіться хвалити ін­ших за ті речі, що Вам у них подобаються. Зосередьтеся на власних позитивних якостях та навколишніх.

*Рахуйте Ваші удачі!* На кожну сьогоднішню невдачу, імовірно, знайдеться десять або більше випадків, коли Вам пощастило. Подумайте про них. Спогад про гарний випадок зменшить Ваше роздратування, коли знову що-небудь відбудеться не так, як Ви хотіли б.

*Щодня хваліть себе по декілька разів*. Будь-яка робота, велика або маленька, виконана Вами або іншим, заслуговує подяки. Не чекайте подвигів. Згадайте відомі слова: "Ось так Пушкін! Ось так молодець!"

*Щодня освідчуйтесь найдорожчій для Вас людині, окрім себе.* Хоча б раз на день говоріть приємні слова своїм близьким. Почавши це робити, Ви незабаром зрозумієте, що це приносить подвійну користь: Вам і близькій людині.

*Вчіться терпіти і прощати.* Нетерпимість до інших призведе до фрустрації і гніву. Спробуйте дійсно зрозуміти, що почувають інші люди, це допоможе Вам прий­няти їх. Прощайте і забувайте. Не скаржиться, не скигліть, не випробуйте невдоволення іншими. Прийміть той факт, що люди навколо Вас і світ, у якому ми живемо, недоско­налі. Приймайте доброзич­ливо, на віру слова інших людей, якщо немає доказів зворотного. Вірте тому, що більшість людей намагається робити все настільки добре, наскільки може. .

*Зробіть що-небудь для поліпшення Вашого зовніш­нього вигляду.* Якщо Ви будете виглядати краще, це змусить Вас і почуватися краще. Гарна зачіска, акуратний костюм можуть підвищити Ваш життєвий тонус. Ставтеся до себе добре.

*Якщо Ви почуваєте, що знаходитеся у сильній напрузі, а сили на межі, відкладіть важкі справи*. Не кваптеся називати всі справи невідкладними. Вишикуйте їх у чергу і готуйтеся до виконання найголовнішої справи.

*Змусьте емоції працювати на Вас, а не проти Вас.* Опануйте головним умінням – перетворювати негативні події на позитивні.

Варто думати про позитивні моменти, які можна взяти з більшості емоційних ситуацій. Коли людина намагається реалізувати цю здатність на практиці, вона переборює найбільшу перешкоду на шляху до емоційної стійкості. **Змінюючи значення, Ви змінюєте свою реакцію на те, що відбувається.** Так, наприклад, щоб не дратуватися в чеканні важливого телефонного дзвінка, порадійте можливості мати додатковий час, щоб краще підготуватися до телефонної розмови. Або щоб не ображатися через запізнення Вашої коханої лю­дини, уявіть собі, наприклад, що він (або вона), бажаючи вчасно прибути, не ризикує здоров'ям, втискуючись до переповненого автобусу, а чекає наступного.

**Уміння перетворювати щось негативне на щось позитивне – «вищий пілотаж» в управлінні емо­ційним станом.**

Потрапляючи в ту або іншу ситуацію, ми починаємо контролювати її, перетворюємо на хвилюючий і цінний життєвий досвід і автоматично вважаємо, що саме ця ситуація змушує нас демонструвати свої кращі якості і робить наше життя більш результативним і повноцінним. Така поведінка змусить Вас відчути, що в такий же спосіб можна будь-яку негативну ситуацію перетворити на позитивний досвід.

Ваш вибір визначає, чи дозволите Ви подіям одержати над Вами верх або будете самі контролювати їх і, відповідно, чи зумієте сприймати їх як труднощі, які можна перебороти і перетворити собі на користь. Таке невелике коригування ставлення до труднощів є основним принципом, що лежить в основі емоційної стійкості.

*Звільніться від «ментальних токсинів».* Для цього потрібно виконати свого роду «ментальне прибирання».

Для цього «поверніться» у момент минулого, де Ви були не цілком задоволені своїм поводженням і пере­живіть його ще раз, але вже не так, як у Вас вийшло тоді. Відомий американський психотерапевт Вірджинія Сатир називає це «повернутися і побачити новими очима». З позиції сьогодення зрозумійте, чого Вам не вистачало тоді для більш успішного поводження.

Маючи новий ресурс, «пройдіться» з нагоди кілька ра­зів, поки не будете задоволені своєю реакцією. Домо­жіться такої зміни уявлення щодо емоційного збудника, щоб він більше не служив для Вас джерелом напруги.

Додаючи спогадові характеристики сильного пози­тивного переживання, Ви не тільки захищаєтеся від впли­вів збудника, але і здобуваєте впевненість, що надалі цей спогад стане позитивно впливати на всі наступні події..

*Регулярно робіть фізичні вправи.* Два-три рази на тиждень давайте собі фізичне навантаження (а ще краще – щодня). Найкраще, якщо це будуть ритмічні, повторю­вані рухи під музику. Подаруйте тілу свято: сходіть в лазню, зробіть масаж (самомасаж).

*Дуже важливо давати собі можливість регулярно звільнятися від напруги, яка поволі накопичується, до­тримуючись мікропауз активного відпочинку.* Кілька разів на день займайтеся наступними вправами.

Почніть із плавного обертання очима – спочатку в од­ному напрямку, потім в іншому. Зафіксуйте свій погляд на віддаленому предметі, а потім переключіть його на пред­мет, розташований поблизу. Після цього займіться щелепами і широко позіхніть кілька разів. Розслабте шию, спочатку покачавши головою, а потім покрутивши нею з боку у бік. Підніміть плечі і повільно опус­тіть їх. Розслабте зап'ястя і поводіть ними. Стисніть і розтисніть руки, розслаблюючи кисті рук. Тепер звер­ніться до торсу. Зробіть кілька глибоких подихів. Потім м'яко прогніться в хребті назад, вперед, в лівий та правий бік. Напружте і розслабте сідниці, а потім ікри ніг. Покрутіть ступнями, щоб розслабити щиколотки. Стис­ніть і розпрямте пальці ніг.

*Щодня знаходьте привід посміятися.* Почитайте, подивіться, послухайте, розповідайте що-небудь смішне. Умійте посміятися над собою. Сміх є дієвим засобом боротьби з емоційним напруженням. За твердженням А.Рубінштейна, автора книги "Психосоматика сміху", одна хвилина сміху еквівалентна сорока п'ятьом хвили­нам гімнастики або фізичних тренувань.