**Прийоми і техніки емоційної саморегуляції**

Вважається, що практично кожна людина має можливість опанувати методи саморегуляції. Процес розвитку в собі здібностей до емоційно-вольового самоконтролю будується на трьох основних моментах: релаксації, візуалізації і самонавіюванні. Основною метою є навчитися свідомо створювати в собі оптимальну «внутрішню атмосферу». Ось кілька найпоширеніших прийомів.

**Використання образів.** Тим, хто володіє схильністю до артистичності мислення, добре допомагає прийом, заснований на грі. Наприклад, виконуючи якусь важку і напружену роботу, можна уявити себе в образі кіно- або літературного героя. Уміння достатньо яскраво відтворити в думках образ для наслідування, «увійти в роль» допомагає з часом знайти і власний стиль поведінки.

**Цілеспрямоване уявлення ситуацій.** Умінню настроїтися або зняти нервову напругу допомагає використання уяви. У кожної людини в пам'яті є ситуації, в яких вона відчувала спокій,умиротворення, розслаблення. В одних це пляж, приємне відчуття відпочинку на теплому піску після купання, в інших – гори, чисте свіже повітря, блакитне небо, снігові вершини. З таких ситуацій необхідно вибрати найзначимішу, дійсно здатну викликати емоційні переживання.

**Перехід в нейтральний стан.** На відміну від попереднього, цей спосіб "нейтралізації" емоцій освоїти набагато легше, і доступний він абсолютно всім. Він не вимагає акторського таланту, бо позбавлення від неприємної емоції досягається не образним уявленням іншої емоції, що витісняє первинну, а переходом в нейтральний стан – спокою, відпочинку, розслаблення, в якому взагалі жодним негативним емоціям немає місця. Спостереження за внутрішніми відчуттями, пов'язаними з емоцією, дозволяє нам відокремиться від неї, спостерігаючи власну емоцію з боку, а потім і прибирати неприємну емоцію, впливаючи на ці відчуття. З відчуттями ж можна впоратися, спираючись на “три кити”:

• спрямована увага;

• м'язове розслаблення;

• заспокійливе дихання.

**Управління диханням.** Процес дихання має важливе значення для регуляції психічних процесів. Уміння правильно дихати є необхідною основою для успіху. Навіть елементарні дихальні прийоми можуть дати відчутний позитивний результат, коли необхідно швидко заспокоїтися або, навпаки, підвищити загальний тонус. В першу чергу, важливий ритм дихання. Заспокійливий ритм - такий, що кожен видих удвічі довший, ніж вдих. У ряді випадків можна зробити глибокий вдих і потім затримати дихання на 20-30 сек. Подальший видих і глибокий компенсаторний вдих чинять на нервову систему стабілізуючий вплив.

**Позбавлення від небажаних емоцій:**

**Дисоціація.** Даний спосіб призначений для людей, яким заважає в житті зайва вразливість і емоційність. У цих випадках корисно виробити навик відволікання від емоцій - дисоціації. Цей навик заснований на розділенні усвідомлення людиною фізіологічних змін у власному організмі, викликаних емоціями, від усвідомлення свого внутрішнього, психологічного стану. Для цього необхідно навчиться відрізняти і відокремлювати нав'язувані ззовні емоції від діяльності власного "Я".

**Вправа "Маріонетка".**Цю вправу бажано повторювати "в гущі життя" - в різних життєвих ситуаціях, особливо коли ви знаходитеся в обстановці, що викликає у вас негативні емоції. Спробуйте уявити, що ваше власне "Я", контролюючи думки, рухи і емоції, знаходиться... поза тілом. При цьому тіло живе і рухається чисто механічно, в режимі автомата, кероване ззовні. Можете уявити, що ваше "Я" спостерігає за власним тілом ніби з боку (зазвичай зверху). Невидимі нитки, що йдуть від цього центру, управляють вашими рухами, невидимі "кнопки" - емоціями. При цьому як тілесні, так і душевні рухи стають відчуженими від вашого "Я", перевиваються як щось штучне, ніби це відбувається не з вами, а з кимось іншим. Запам'ятаєте цей стан, в якому ви можете відчувати фізичні прояви емоцій, не обтяжуючись їх психологічною складовою, відокремлюючись від переживань, щоб використовувати його надалі. Проживіть в цьому стані декілька хвилин, потім "поверніться" у власне тіло, щоб знов відчути повноту переживань. Згодом можна використовувати отримані навики для того, щоб в обстановці "розпалених" емоцій швидко заспокоїтися з допомогою дисоціації усвідомлення свого тіла і усвідомлення власного "Я".

**Метод відключення**. Можуть бути стани, коли до активних методів вдаватися важко. Нерідко це пов'язано з вираженою втомою. У таких випадках зняти вантаж психічної напруги можна, використовуючи метод відключення. Засобом може бути книга, яку перечитуєш багато разів, не втрачаючи до неї інтересу, улюблена музика, фільм і так далі.