

Рекомендации по саморегуляции

Саморегуляция – это умение человека управлять своими эмоциями, мыслями и настроением, а также корректировать поведение для достижения каких-либо целей. Другими словами, можно сказать, что саморегуляция – это осознанное влияние на свою психику или иначе – это способность человека адекватно предсказывать возможные последствия, прежде чем начать действовать.

Если вас захлестнула агрессия, враждебность, вызванная гневом и злостью, самое важное – это восстановить равновесие здесь и сейчас. Это самый верный путь избежать неприятных последствий.

Что нужно сделать сразу?

1. Для начала – *подышать*. Глубоко и осознанно подышать животом. Попробовать расслабиться. Для этого подойдут все средства. Например, можно что-нибудь съесть. Если есть возможность – умыться, принять душ, прогуляться. Движение поможет вам справиться с разыгравшимся адреналином.

2. Если вам нужно *выразить свои эмоции на физическом уровне*, сделайте это (естественно, не причиняя вреда себе или окружающим). Возьмите подушку и начните боксировать по ней, закройте в машине и покричите во все горло, можно выехать в лес и там прокричать. Вариантов много, чтобы дать волю своим чувствам.

3. Далее. Как только дыхание и способность к членораздельной речи восстановятся, можно позвонить человеку, который вывел вас из себя, и сказать ему, по возможности, спокойно, о том, как вы себя чувствуете, что вы переживаете, а также рассказать о своей злости, напряжении или гнев. Можно просто *проговорить* о своем огорчении после вашего последнего разговора. Объясните, почему вы считаете, что ваш собеседник не прав, и изложите свою точку зрения на предмет ваших разногласий.

Если вы все еще волнуетесь, и вам требуется еще несколько часов для того, чтобы успокоиться, назначьте конкретное время для обсуждения. Если

нет возможности поговорить с задевшим вас человеком, попробуйте написать ему письмо, даже если вы никогда не отправите его адресату, разорвете его, сожжете. Можно обратиться к обидчику через зеркало. Главное – выразить свое возмущение, раздражение или обиду. Это проверенный надежный способ если не освободиться от негативных переживаний, то хотя бы существенным образом их смягчить.

После того, как ваша злость иссякнет, постарайтесь обидчика искренне понять и простить. Прощение поможет вам полностью освободиться от злости и агрессии.

И все же очень важно развить у себя способность контролировать собственные состояния. Как это сделать?

1. *Первое упражнение «Улыбка Будды»*, оно позволит вам легко приходить в состояние душевного равновесия.

Сядьте удобно. Успокойтесь и постарайтесь ни о чем не думать. Можно закрыть глаза. Полностью расслабьте мышцы лица, и представьте, как они наливаются тяжестью и теплом, а затем, потеряв упругость, как бы «стекают» вниз в приятной истоме. Сосредоточьтесь на уголках ваших губ. Представьте, как губы начинают слегка раздвигаться в стороны, образуя легкую улыбку. Не прилагайте мышечных усилий. Вы почувствуете, как ваши губы сами растягиваются в едва уловимую улыбку, а во всем теле появится ощущение зарождающейся радости. Старайтесь выполнять это упражнение каждый день, пока состояние «улыбки Будды» не будет для вас привычным.

2. *Второе упражнение «Шаг вперед – зверь, шаг назад – человек»*

Данное упражнение особенно полезно застенчивым людям, стесняющимся своего гнева и стыдящимся его проявления. Сделайте шаг вперед, вызывая в себе дикую ярость, ощутите готовность крушить все на своем пути. Затем сделайте шаг назад, выполняя «улыбку Будды» и возвращаясь к состоянию абсолютного спокойствия.

Снова сделайте шаг вперед, перевоплощаясь в разъяренного зверя, и шаг назад, возвращаясь в состояние человека. Шагая вперед, подкрепляйте свою

ярость криками, можете ругаться или с силой сжимать челюсти. При шаге назад очень важно поймать момент расслабления, уделяя внимание мышцам.

Это упражнение требует больших эмоциональных затрат. Остановитесь, как только почувствуете усталость. Выполняя его регулярно, вы увидите, что ваши шаги будут все быстрее, и вы научитесь легко переходить от ярости к полному спокойствию.

3. Музыка по снижению общего уровня несдержанности.

Направленность	Произведения
Для снижения эмоционального напряжения	«Фиделио» Л. Бетховена, «Маскарад» А.И. Хачатуряна
Для снятия раздражительности	«Симфония» Й. Гайдна, «Лунная соната» и «Симфония ля-минор» Л. Бетховена, «Итальянский концерт» И. Баха
Для снятия напряженности в отношениях с другими людьми	«Ноктюрн ре-минор» Ф. Шопена, Соната для фортепиано Б. Бартока
Для улучшения самочувствия, настроения, вдохновения, творческой энергии	«Шестая симфония (3 часть)» П.И. Чайковского, «Прелюдия 1, опус 28» Ф. Шопена, «Венгерская рапсодия 2» Ф. Листа, Увертюра «Эдмонд» Л. Бетховена
Для уменьшения злобности	Итальянский концерт И. Баха, Симфония Й. Гайдна
При выраженной раздражительности, гневности	«Хор пилигримов» Р. Вагнера, «Сентиментальный вальс» П.И. Чайковского
Расслабляющее воздействие	«Баркарола» П.И. Чайковского, «Сентиментальный вальс» П.И. Чайковского, романс из кинофильма «Овод» Д.Д. Шостаковича

Берегите себя!