

Мини- лекция «Как управлять своими эмоциями»

Для чего нужно? Управление эмоциями — важный навык, позволяющий действовать рационально и принимать обдуманные решения. Человек, обладающий этим навыком, не поддается вспышкам гнева или страха, а основывает действия на логике и здравом смысле.

На что обратить внимание? Нужно следить за своими эмоциями, управлять ими, используя различные стратегии. Отточить навык можно благодаря упражнениям на дыхание, медитации, физической активности и общению с родными.

Зачем управлять эмоциями

В целом нет бесполезных эмоций. Как отрицательные, так и положительные чувства организму для чего-то нужны. Злость, гнев, печаль говорят нам об опасности или о том, что нам не нравится сложившаяся ситуация. Неудовлетворенность чем-либо мотивирует, заставляет двигаться вперед и искать новые возможности и пути.

Поэтому не стоит подавлять и замалчивать свои эмоции. Они определенно несут полезную и ценную информацию для человека. Правда, не все умеют ее распознавать, правильно считывать и использовать.

Часто случается, что эмоции мешают поступать нам так, так нужно. К примеру, хотел что-то сказать, выразить свое мнение, но испугался, застенялся и промолчал. Не желал злиться и срываться, но не смог сдержаться, распсиховался и накричал.

Было у вас так? Наверняка. Тогда предлагаем прямо сейчас сделать одно интересное и полезное упражнение.

Возьмите лист бумаги, поделите на 3 столбца. Проанализируйте прошлые ситуации, когда вы вели себя не так, как хотели. Почему это произошло? Что помешало вам поступить так, как вы планировали изначально?

Вкратце опишите ваше желаемое поведение в первом столбце. В среднем столбце напишите, как вы действовали на самом деле. В крайнем правом проанализируйте, какие эмоции мотивировали вас на нежелательное поведение.

Согласитесь, что в каждой из случившихся ситуаций вам не помешало бы понимание и управление эмоциями и стрессом. Но чтобы научиться правильно ими руководить, для начала нужно уметь отслеживать их и осознавать.

Эмоциональный интеллект и типы эмоций

Эмоциональный интеллект — это способность распознавать свои и чужие чувства и эмоции, контролировать их и управлять ими. Но даже человек с самым высокоразвитым эмоциональным интеллектом может моментально разозлиться, если на ногу ему наступит «слон». Суть в том, что эмоциональный интеллект позволяет быстро оценить ситуацию и принять верное решение, как справиться со злостью, переключить чувства на позитивный настрой, решить проблему, не срываясь на окружающих.

У эмоционального интеллекта есть и другие признаки:

- умение распознавать эмоции, как позитивные, так и негативные;

- способность различать оттенки в пределах одной эмоции;
- стрессоустойчивость;
- чувствование ситуаций, которые могут вывести из себя и привести к потере контроля над эмоциями;
- сохранение мотивации;
- умение быстро переключать свои чувства.

Достичь контроля над эмоциями – значит ясно мыслить в любой ситуации, а также взаимодействовать с другими людьми и управлять их эмоциями.

Каждый человек может испытывать совершенно разные эмоции, и шкала проявления их очень обширна. Способность переживать те или иные чувства зависит от множества факторов: биологических, условий воспитания, уровня интеллекта. В целом эмоции делят на отрицательные и положительные.

Позитивные эмоции – это такая реакция организма, при которой человек испытывает одобрительное отношение к происходящим событиям, ситуациям или каким-то объектам общения. К данному типу чувств причисляют:

- радость;
- счастье;
- веселье;
- интерес;
- любовь;
- восхищение;
- удовлетворение.

Отрицательные эмоции – это угнетенная или негативная реакция организма на какое-либо событие или поступок. К ним относят:

- злость;
- раздражение;
- гнев;
- страх;
- печаль;
- уныние;
- грусть;
- одиночество;
- ярость.

Многие думают, что если человек может контролировать свои эмоции, то он должен испытывать только положительные чувства. Но на самом деле отрицательные эмоции так же немаловажны. Они помогают нам расти, развиваться и выживать.

При правильном отношении негативные эмоции могут помочь с мотивацией, саморазвитием и достижением целей. Если такая причина, как иметь здоровье, не мотивирует делать зарядку или заняться спортом, то, возможно, страх набрать лишний вес, располнеть и не влезть в привычный гардероб может подтолкнуть к принятию верного решения. Умение направить отрицательные эмоции в правильное русло – одна из составляющих эмоционального интеллекта.

Почему теряется контроль

Просто подавить свои чувства, игнорировать их и не обращать внимания – это неэффективное управление эмоциями. Такие ситуации приводят все к большему нарастанию внутреннего напряжения и противоречий между тем, к чему человек стремится, и тем, что делает в реальности. Чем дольше идет этот процесс, тем быстрее нарастает стресс, который в итоге может выплеснуться на других. Неграмотное управление своими эмоциями и гневом может приводить к заболеваниям: от псориаза и невроза до язвы желудка и рака.

Среди других причин потерь самоконтроля можно выделить:

- психологические или физиологические нарушения;
- негативные эмоции большой силы;
- биологические особенности организма и его реакция на различные явления;
- долгое эмоциональное напряжение.

То, как человек чувствует себя физически, очень сказывается на его эмоциональном состоянии. Например, если организм нуждается в воде или еде, ему очень холодно или жарко долгое время, уровень проявления эмоций значительно возрастает. В таком положении даже человек, которого считают самым добрым на свете, может поругаться с окружающими его людьми. Эмоциональный интеллект позволяет предусмотреть возможное развитие событий, подготовиться к обстоятельствам. И тогда обед с бизнес-партнером или переговоры в помещении с кондиционером могут проходить для обеих сторон более легко.

Техники управления эмоциями

Да, зачастую мы не можем влиять на происходящие события и обстоятельства и контролировать их, не можем взять на себя управление эмоциями других людей, но зато можем выбирать, как на них отреагировать. Если вы пришли на остановку вовремя, а ваш автобус сломался и не приехал, ваша злость не исправит ситуацию, вы просто зря потратите свои нервы. Лучше похвалить себя за пунктуальность и найти решение проблемы или минимизировать негативные последствия. Грамотное управление эмоциями позволяет не тратить свои силы понапрасну и направить мысли и действия в более продуктивное русло.