

## Эмоциональная регуляция

Важно научиться чувствовать, когда подкатывает вспышка гнева, и останавливаться до того, как пройдена "точка невозврата" и эмоции полностью выйдут из под контроля. Проявления гнева могут выражаться по-разному: кровь приливает к лицу, руки сами собой сжимаются в кулаки, челюсть напрягается. Еще чуть-чуть и рванет! В этот момент нужно ... остановиться. Как? Несколько советов:

1. Начните с дыхания. Сосредоточьте все внимание на вдохах-выдохах, не думайте о внешних раздражителях. Сами придумайте для себя особый ритм, который поможет снять мгновенную вспышку раздражения.
2. Займите чем-то руки: разберите-соберите ручку, переставьте предметы на столе. Подойдут любые манипуляции, которые будут выглядеть естественно в данной ситуации и позволят вам переключиться.
3. Хорошо, если вы находитесь в окружении близких людей. Тогда можете попробовать "песенную терапию" - произнесите нараспев любую фразу или слово, припасенные заранее на случай вспышек неконтролируемого гнева. Песенная терапия дает время успокоиться, а для родных служит предупредительным сигналом.

Гнев, злость, раздражение -это естественные базовые эмоции. Поэтому многие даже не пытаются с ними бороться и лишь разводят руками - "таким уж я родился". Ситуация усугубляется, если человек рос в семье, где родители не считали нужным сдерживать свои эмоции, а крики, ругань и подзатыльники были обычным делом. Но даже в этом случае можно научиться регулировать свои эмоции.

**ТРИГГЕРЫ.** Триггер- это ситуация, которая вызывает у человека негативную эмоциональную реакцию. Главная задача-проанализировать личные триггеры. Возьмите лист бумаги, напишите на нем: "Меня бесит, когда..." и дальше начинайте вспоминать, по каким поводам вы чаще всего злитесь: "Когда родители не прислушиваются к моим просьбам", "Когда брат разбрасывает вещи в нашей общей комнате ,хотя ему сто раз, сказано, чтобы он так не делал", и т.д. не пугайтесь, если список перевалил за пятьдесят пунктов, а вы еще не закончили, Чем больше триггеров вы сможете осознать и проанализировать, тем проще будет справиться с проблемой. Список составлен - что дальше? Теперь придется работать с каждым отдельным пунктом. У вас три варианта решения. Вы можете:

- Устранить триггер. Причем в буквальном смысле. Например, с братом можно поговорить и попросить его обращать внимание и быть аккуратней, это ведь ваша общая комната.

- Поменять образ мыслей. Задайте себе два вопроса. Первый: Почему меня этот так бесит? Второй: имею ли я право на раздражение? Даже если ответ на второй вопрос будет утвердительным, вы все равно можете поменять свое отношение к ситуации. Скажем, ваша подруга постоянно опаздывает, Вы договариваетесь встретиться в и уже заранее знаете, что раньше 15:15 ее не ждать. Это раздражает. Проблема только в том, что теперь вы рискуете опоздать или причины более глубокие? Может быть, вам кажется, что опаздывая, подруга проявляет неуважение, не ценит ваши время и нервы? Если это хроническая проблема, то дело не в недостатке уважения, а в неумении организовать своё время. Она на самом деле не может по-другому. Поэтому остается только понять, простить и назначать встречи "с запасом", чтобы не нервничать из-за ее опозданий.

- Железное Правило: не обсуждайте проблемы ни с кем, если вы раздражены. Выучите наизусть фразу: " Я раздражен (-а) и боюсь наговорить лишнего. Давай поговорим об этом позже, когда оба успокоимся. Дальше создайте физическую дистанцию между вами. Уйдите в другую комнату, а еще лучше-отправляйтесь-а еще лучше отправляйтесь на прогулку. даже если вы сделаете всего лишь пару кругов вокруг дома, это уже даст вам время "выпустить пар", обдумать ситуацию и подготовить аргументы для спокойной конструктивной беседы. В этом заключается еще одно базовое правило эмоциональной регуляции - эмоции не нужно подавлять, нужно учиться выражать их мирным путем, проговаривая свои чувства и объясняя реакции. Это огромный шаг на пути к гармоничным отношениям с окружающим миром.