

image not found or type unknown



Саморегуляция – это способность управлять собой, своими мыслями, эмоциями и возможность выбрать как себя вести в напряженной ситуации. Как в критический момент справиться с внутренним раздражением, напряжением, плохим настроением, и проживать свою жизнь в благополучии и доброжелательных отношениях с окружающими людьми.

Саморегуляция в семейных отношениях и отношениях с детьми

Например, будничная ситуация в семье. Ребенок трех лет решил помочь маме помыть посуду. В результате разбита любимая мамина чашка и лужа на полу. Легко предположить какой будет реакция мамы на это. Особенно если мама пришла с работы, где пришлось объясняться с начальством. Она устала, дома голодная семья, нужно готовить ужин, а теперь, как выяснилось, еще и наводить порядок на кухне. Скорее всего, достанется всем. Ребенку, за то, что натворил это безобразия. Мужу или бабушке, за то, что не досмотрели за ребенком. А в итоге и сама мама окажется во власти гнева, раздражения и чувства вины за то, что сорвалась на близких.

Умея управлять эмоциями, эмоционально зрелый человек способен избежать подобного развития сюжета. Мама может с легкостью увидеть в этом поступке малыша любовь, внимание и заботу о любимой мамочке. Он искренне хотел помочь, выразить чувства. И сразу меняется вектор настроения. Уже не хочется ругаться, а хочется обнять малыша и поблагодарить за помощь. А убрать всё можно вместе. Тогда это будет не просто уборка, а время, которое мама и ребенок провели вместе в мире и уважении. Так ребенок сможет увидеть, что необходимо брать ответственность за свои ошибки и научиться слушать маму.

Отличие управления эмоциями от подавления

Замечу, что важно понимать разницу между управлением эмоциями и подавлением. Когда вы не кричите на ребенка, потому что знаете, что так поступать нехорошо, но при этом все равно злитесь, то именно так раздражение, злость, гнев оказываются подавлены. Это похоже на складывание мусора в углу. Он копится и постепенно занимает все пространство.

Ещё подавление похоже на чайник, который стоит на плите и медленно кипит. В него подливают воду, он продолжает закипать и, в один прекрасный момент, пар срывает крышку и вода вырывается наружу. Именно поэтому случаются гневные срывы на работе, когда дома что-то не ладится. Или кипяток эмоций выливается дома, даже если воду подливал начальник на работе.

Еще один не приятный момент - подавленные эмоции нередко становятся причиной серьезных проблем с физическим здоровьем. Существуют даже карты психосоматики, на которых расписано в какой части тела «застревает» каждая эмоция. Чтобы этого не происходило, необходимо научиться использовать энергию негативных эмоций.

Саморегуляция в социальной жизни

Многие из работодателей включают в список требований – стрессоустойчивость. Это умение оптимально справляться с критической ситуацией, а то и с несколькими, сохранять спокойствие и позитивный настрой.

Навык саморегуляции поможет вам не раздражаться на дотошных клиентов, которые уже 10-й раз звонят и требуют решить их вопрос. Вы сможете не злиться на коллегу, который перечит вам на совещании и отменяет все ваши предложения. У вас получится сразу увидеть, что на том конце провода у ваших клиентов действительно может быть «горящая» ситуация и там сидит такая же девушка, на которую кричит начальник и буквально слушает её разговор с вами. А коллега на совещании просто не в духе, потому что утром поругалась с любимым человеком и сейчас ей трудно быть доброжелательной, потому что все её мысли обращены к утренней ссоре о которой она теперь жалеет.

Саморегуляция помогает чувствовать себя уверенно во время экзамена, собеседования или публичного выступления. Это не значит, что вы не будете нервничать, но вы сможете чувствовать уверенность и не впадете в панику.

Например, человеку предстоит пройти собеседование. Зачастую это вызывает волнение, напряжение, растерянность, замешательство, ведь мы не можем предугадать все, чего стоит ожидать во время разговора. Опасение что зададут вопросы, на которые мы не сможем ответить, или просто сам факт общения с незнакомыми людьми.

Навыки саморегуляции помогают справляться со стрессом, быстрее и эффективнее восстанавливать внутренние ресурсы, ставить цели и добиваться положительного

результата.

Как начать управлять эмоциями

Управление эмоциями довольно сложная задача, но приносит огромные результаты и изменения в жизни. Чтобы управлять эмоциями, нужно научиться отличать их, например, раздражение от желания управлять, гордыню от гнева. У человека с развитым эмоциональным интеллектом появляется выбор: какие эмоции проживать, как себя повести в сложной ситуации, какие слова сказать. Такой человек может заранее понять, что с ним происходит и остановиться, чтобы не разозлиться на коллегу или не ударить ребенка. Это – свобода. Свобода выбирать, как прожить каждый момент своей жизни. Это ответственность за собственные реакции, независимо от действий окружающих.

Попробуйте простое упражнение: выберете одну ситуацию в которой вы часто злитесь. Пусть это будет злость на кого-то на работе или даже просто на незнакомых людей в метро или на улице. Отметьте все аспекты, которыми наполнена эта ситуация, что вам говорят или как вам кажется на вас смотря. Попробуйте расширить своё восприятие и отметьте, какие эмоции у вас есть еще в этой ситуации кроме злости. Вы можете всё записать. И также запиши то, на какое состояние вы хотели бы заменить эти негативные эмоции.

А теперь, чтобы вы поняли как работает саморегуляция, запомните для себя что вы хотите испытывать вместо негатива и в момент, когда вы снова осознаете, что злитесь, напомните себе мысленно то положительное, что вы себе написали. Пробуйте, пока у вас не получится!

Проблемы возникают у всех, а вот выбирать как к ним относиться и как их решать, можем только мы сами.