***Алгоритм работы с негативными эмоциями***

|  |
| --- |
| Эмоции, задают первый шаг. Со временем, они трансформируются в наши чувства и состояния. Наполняются смыслами, мотивами и потребностями. Но как быть, если их импульсивность временами зашкаливает? Что делать если контроль над эмоциями всё время теряется? Давайте прикоснемся к их управления, через этот алгоритм.  **Управлять своими эмоциями означает:**   1. Умение отслеживать, распознавать, осознавать, их возникновение в моменте «здесь и сейчас». Идентифицировать название испытываемой эмоции. 2. Умение принимать, как позитивные, так и негативные эмоции, понимать какой функционал несет каждая из них, что она дополняет, на что указывает, какой ресурс (не-ресурс) несет за собой человеку. 3. Умение управлять своими эмоциями, означает поддерживать экологичную интенсивность переживаний в частности, и своего состояния в целом. 4. Умение видеть, и предупредить нежелательное развитие – бурных, импульсивных, компульсивных эмоций, несущих опасность психологическому состоянию человека.   **Алгоритм работы с эмоциями.**  **Осознать триггер – который запустил эмоцию.**  Триггер это – спусковой крючок, который активирует нашу эмоциональную, или поведенческую реакцию. Распознавая триггер – вы встаете на исток осознанности. Вам четко ясна причина, возникновения данной эмоции. У вас появляется возможность, руководить ей, на первых секундах проявления.  Например, раздражающий вас коллега, в очередной раз небрежно бросил фразу в ваш адрес (фраза-триггер). Вы знаете, точно, что если будите анализировать сказанное, то сначала начнете сердиться, а затем погрузитесь в гнев. Вам известна эта цепочка, и экологичнее начать работать с ней на первом этапе, т.е. после возникновения триггера.  **Осознать своё – эмоциональное переживание.**  Сконцентрировать внимание точечно – на возникшую эмоцию. Подумать именно о ней, а не о том, что вам прямо сейчас, сказать или сделать. Перед тем, как давать эмоциональную реакцию, необходима элегантная пауза, 10-15 секунд, этого времени достаточно, чтобы сделать в мыслях предположение, что с вами происходит.  Тот же пример с коллегой, не стремясь, импульсивно бросить фразу в ответ, дайте себе паузу 10 секунд, для распознания возникшей эмоции.  **Осознанное принятие - своей эмоции.**  Обратитесь к самому себе, во внутреннем диалоге.  Это моя эмоция, ее возникновение – логично. Я осознаю причину её появления*,*и это шаг к управлению ею. Я сам руковожу своей эмоцией, а не она мною.  Такая коротенькая установка, четко помещает вас в рамки момента «здесь и сейчас». И помогает здравомыслию – руководить действительностью.  **Осознанное принятие – решения.**  Не позволять негативной эмоции – углубиться, усугубиться, перерасти в чувства, и состояния. То есть, необходимо увидеть последствия, которые могут войти в вашу целостность, если вы импульсивно дадите эмоции овладеть вами.  На этом коротком промежутке времени, может помочь вопрос:  А насколько будет важно, то что сейчас происходить, через день, два, месяц…?  Этот вопрос «приводит в чувства», дает осознание – что в вашу жизнь вошла яркая вспышка, которая вскоре утихнет. А вот если пойти за ней, то возможны последствия.  Пример с тем же коллегой, и брошенной в вас фразой: С вашей стороны, распознав силу эмоции, необходимо принять решение, не идти на ее поводу. Ведь в ответ, - вы можете нагрубить , оскорбить, а иногда даже ударить.  **Осознать ощущения – в теле.**  Наше тело нам всегда показывает, истинное положение дел в психике. Эмоции всегда проявляются и выражаются в теле. Когда вы осознанно обращаетесь к телу, вам легче понимать природу собственных переживаний.  Например, реакции тела как: Стягивание шеи, ощущения удушья, спазм в груди – могут говорить о появлении такой эмоции как – **обида.**  Сжатие диафрагмы, боль в животе, поверхностное дыхание сигнализируют о **страхе**.  Осознание своих ощущений в теле – служит прямой подсказкой тому, какая эмоция вошла в вашу жизнь.  Подводя итог, управление своими эмоциями сводится к умению:   * Осознавать причины их возникновения (триггер) * Осознанию их проявлении в теле. * Принятию возникшей эмоции. * К волевому решению не давать ей ход, с целью избегания последствий. * К принятию входящей эмоции. К уравновешиванию своего поведения.   ***Эмоция точно не враг. Она точно – ваш друг. А умение управлять своими эмоциями на первых секундах их появления, приближает вас к управлению своим состоянием в частности, и жизнью в целом.*** |