

Эмоциональная саморегуляция

Эмоции играют значительную роль в нашей жизни. Порой наши эмоции, переполняя сознание, способны заставить нас действовать нерационально. При любых взаимоотношениях может возникнуть раздражение. Попытки выразить его могут привести к новым обидам, а собственное раздражение может подпитывать раздражение другого человека.



В обычном, рядовом конфликте человек может вдруг понять, способен ли он в гневе управлять своими реакциями, может ли держать удар, способен ли укротить свои чувства, может ли управлять своим поведением. Все это проявления навыков эмоциональной саморегуляции, т.е. внутренней устойчивости, сохранения равновесия в конфликтных ситуациях. Для развития этого навыка необходимы самопознание и рефлексия.

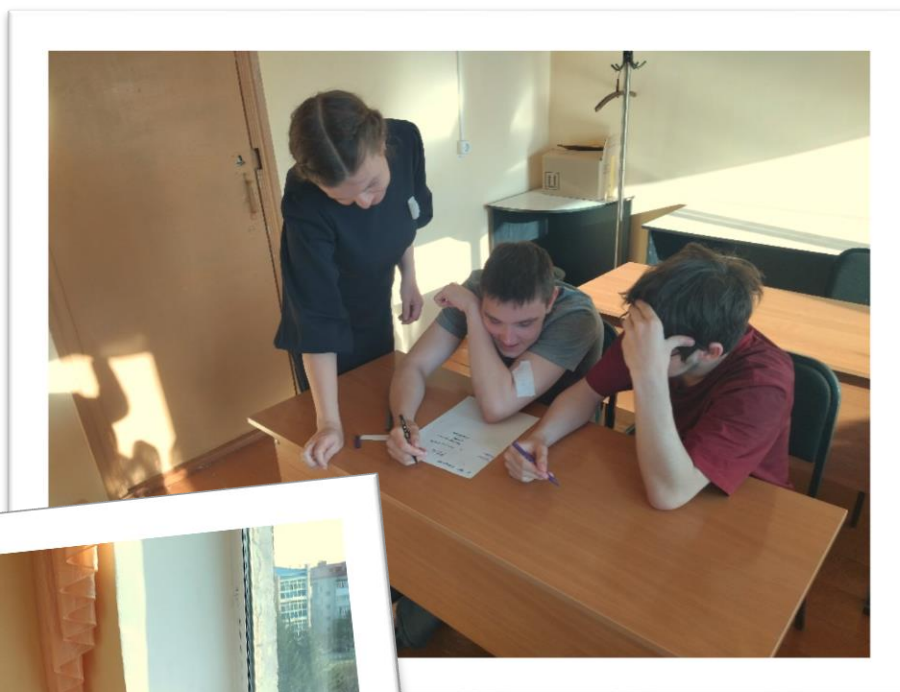


Многим известна так называемая эмоциональная тирания, т.е. когда воля чувств оказывается сильнее воли разума, когда негативные эмоции могут тормозить и затруднять разрешение конфликта. Искусство управления собственными эмоциями состоит в умении направлять их в нужное русло: не следует потакать своим чувствам, но и не надо их подавлять. Эмоции помогают нам увидеть, в каком направлении мы двигаемся, служат показателем наших достижений.

Умение наблюдать за своими действиями, за собой со стороны, да еще в ситуации аффекта - задача практически невозможная. Однако, возможна постоянная тренировка собственной регуляции эмоций. Поскольку в конфликте проявляются все достоинства и недостатки человека, то самопознание и самовоспитание - это самое важное условие развития навыков саморегуляции.



5 мая 2022 года с целью развития навыков эмоциональной саморегуляции педагогами-психологами, Садовничей Валерией Юрьевной и Юрченко Ольгой Петровной, было проведено тренинговое занятие «О поведении в трудных эмоциональных ситуациях» для обучающихся, проживающих в общежитии. Ребятам были предложены упражнения, в ходе которых для них была предоставлена возможность эмоционального осознания своего поведения и понимания, что они в состоянии играть свои эмоции, а значит и контролировать их.



Статью подготовили:
педагоги-психологи
Садовничая В.Ю., Юрченко О.П.