**Практическое занятие**

**Тема:** Использование приемов саморегуляции поведения в процессе межличностного общения

**Цель:** Научиться приемам саморегуляции.

**Задание:** 1. Изучите тему, выполните предлагаемые упражнения.

2. Запишите в тетрадку свои ощущения.

3. Напишите, какими приемами саморегуляции Вы пользуетесь в повседневной жизни. Опишите их.

**ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ**

Эмоциональная саморегуляция - это управление человеком собственными эмоциями в процессе ее деятельности или общения с другими людьми. Это способность быстро восстанавливать физические и душевные силы, адаптироваться к текущей жизненной ситуации. Также это умение обращаться с чувствами, преодолевать негативные эмоции и конструктивно управлять интенсивностью эмоций и их выражением.

Управление собственным эмоциональным состоянием происходит с помощью различных средств. Изард Кэролл описал три глобальные способы реализации этого процесса, а именно:

1) управление с помощью другой эмоции,

2) когнитивная регуляция,

3) моторов регуляция.

**Первый способ предполагает использование сознательных усилий, направленных на активацию другой эмоции, противоположной той, которую человек переживает и которой хочет избавиться.** Для осуществления саморегуляции таким образом приятная эмоция может ассоциироваться с конкретными воспоминаниями - так называемыми "якорями" (мыслями, образами, ощущениями), которые позволят вызвать нужный эмоциональное состояние.

Для выработки соответствующего навыка можно выполнять **упражнение " Искусство перевоплощения".** *Для его выполнения нужно стать перед зеркалом и внимательно рассмотреть свое лицо. Затем максимально растянуть уголки рта ( «рот до ушей»), максимально вытянуть губы в виде трубочки. Эти приемы нужно повторять 10-15 раз. Далее выполняется ряд*

* *улыбнуться своему отражению в зеркале, внимательно рассмотреть свое улыбающееся лицо; сделать себе комплимент: "Какое оно приятное и милое!".*
* *представить приятное жизненное событие, снова улыбнуться;*
* *вспомнить какое-то неприятное событие и утешить свое отражение в зеркале успокаивающим улыбкой ( "Все будет хорошо!");*
* *представить картину мрачного дня поздней осени, вызвать ощущение этого серого и тоскливого дня. Разглядеть свое лицо: какой оно имеет вид, который мимика сейчас на нем. Затем постепенно менять воображаемую картинку - представить летний полдень с ярким солнцем и прекрасным пейзажем. Представить эту картинку как можно ярче, подробно ее "разглядеть". Обратить внимание на то, как изменилась мимика лица, как она соотносится с эмоциональным состоянием;*
* *изобразить перед зеркалом разные состояния - сосредоточенности, удивления, недовольства, ошеломление, горести, скуки, осуждения, обеспокоенности, злобы, нежности, радости, наслаждения, блаженства, восторга (для облегчения можно вспомнить определенные эпизоды из жизни, воссоздать соответствующие реплики). Отслеживать свои ощущения. Повторить эти приемы несколько раз и проанализировать собственное состояние;*

Во время выполнения упражнения используется действенный прием эмоциональной саморегуляции - визуализация (создание образов воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, тактильных ощущений и их комбинаций).

**Второй способ связан с использованием внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или установления контроля над ней.** Речь идет о переключении сознания на события и деятельность, вызывающие у человека интерес, положительные эмоциональные переживания. Переключение связано с направлением сознания на другую, например, техническую сторону дела. Известно, что переключение внимания с тягостных раздумий на деловую сторону предстоящей деятельности, осмысление трудностей путем их анализа, уточнения инструкций и заданий, повторение мысленно будущих действий, сосредоточение внимания на технических деталях задания, тактических приемах, а не на значимости результата, дает лучший эффект, чем отвлечение от предстоящей деятельности. *Отвлечения (отключение) состоит в умении думать о чем угодно, кроме эмоциогенных обстоятельствах. Оно требует волевых усилий, с помощью которых лицо пытается сосредоточить внимание на представлении посторонних объектов и ситуаций.*

**Третий способ предусматривает использование физической активности как канала разрядки имеющейся эмоционального напряжения.**

Например, с целью экстренного снижения уровня эмоционального напряжения может быть использовано общее расслабление мышц, ведь мышечная релаксация несовместима с чувством беспокойства. В свое время Едмун Якобсон обнаружил такую закономерность: существует строгое соответствие между напряжением и расслаблением отдельных групп мышц и определенными психическими состояниями. Именно это он положил в основу разработки техник постепенной мышечной релаксации для коррекции эмоционально напряженных состояний. Одна из них является действенным способом быстрого преодоления тревоги перед важной беседой (публичным выступлением). *Для этого нужно, начиная с мышц пальцев ног, напрягать все группы мышц, мысленно постепенно продвигаясь к мышцам лица (при этом уже напряженные мышцы нужно удерживать в таком состоянии). Когда будет напряженно последнюю группу мышц, одновременно расслабить все мышцы.* С одной стороны, сработают психофизиологические механизмы, а с другой - состоится отвлечение от негативных мыслей. Также мощное воздействие имеет активация чувство юмора. Смех приводит к падению уровня тревоги: - *когда человек смеется, его мышцы становятся менее напряженными и нормализуется сердцебиение.*

Если сильные негативные чувства, которые человек пережил в определенной ситуации общения закрепляются, превращаются в хронические, навязчивые, то для их устранения требуются особые специальные психологические приемы или психотерапевтические техники (НЛП, арт-терапия, гештальт-терапия, танцевальная терапия, телесно ориентированная терапия и другие).

**Для того, чтобы вызвать желаемое эмоциональное состояние, то есть осуществить саморегуляцию в области чувств, нужно уметь:**

***1) правильно оценивать значимость события.***

Ситуация начинает выступать для человека как значимая из-за того, что она приобретает определенный личностный смысл. Сама по себе она не является страшной, угрожающей, критической - такой ее делает эмоциональная оценка человека. Итак, эмоциональная саморегуляция должна осуществляться путем предоставления события меньшей ценности или вообще радикального переоценки значимости события. Вспомним древнюю мудрость о том, что когда невозможно изменить ситуацию, нужно менять отношение к ней. Вот некоторые приемы, с помощью которых можно это сделать.

**" *Зато* ":** в случае, когда произошла не очень приятная ситуация, нужно попробовать найти что-то положительное в этом и выразить его с помощью соответствующей языковой конструкции. Например, "Я опоздал на автобус и теперь не попаду вовремя на занятия. Будут проблемы! ЗАТО: я подышал свежим воздухом; встретил старого друга; прошелся пешком и размял мышцы; осознал, что нужно выходить на 15 минут раньше" и т.д. .

***"Бывает хуже":*** когда ситуация кажется "катастрофической", попробовать представить, как она могла бы развиваться дальше в худшую сторону. В какой-то момент можно увидеть и то, что произошло сейчас, не является таким страшным, каким могло бы быть. Появился повод порадоваться именно такому ходу событий.

Использование этого приема часто требует шаблона мышления "если бы ..., то ...". Например, после не слишком успешной сдачи экзамена студент думает: "Если бы я вчера не сидел столько за компьютером, то мог бы сдать экзамен хорошо" или "Если бы я вчера не полистал учебник, то не получил бы даже удовлетворительной оценки". В первом случае констатируется альтернативный сценарий событий, который мог бы привести к лучшему по сравнению с реальностью развития событий. Во втором, наоборот, выстраивается сценарий, по которому текущее состояние воспринимается как относительно хорошее, поскольку могло быть хуже. Такой вариант является более приемлемым, чтобы улучшить собственное эмоциональное состояние.

***"Неудачи в жизни уже были, теперь я отношусь к ним иначе":*** этот прием хорошо описано Львом Толстым в "Анне Карениной": "Еще сразу после возвращения в Москву, когда Левин каждый раз вздрагивал и краснел, вспоминая позор отказа, он говорил себе: "Так краснел и вздрагивал я, когда считал, что все погибло, когда получил единицу по физике и остался на втором курсе; так же считал себя погибшим после того, как испортил порученное мне сестрой дело. И что же? Сейчас, когда прошли годы, я вспоминаю и удивляюсь, как это могло огорчить меня. Так же будет и с этим горем. Пройдет время, и я буду к этому равнодушным "".

Также возможно использовать и другие способы переоценки, такие как **«не очень *и хотелось****", "****главное в жизни не это, поэтому не стоит относиться к этому так серьезно****".*Снижение субъективной значимости события помогает отойти на заранее подготовленные позиции и готовиться к следующему штурму без значительных потерь здоровья.

***2) быть достаточно информированным относительно определенного вопроса или события.***

Эмоция возникает при отсутствии у индивида нужной информации. При этом эмоция может быть разной - положительной или отрицательной. Как утверждал Карл Юнг, в структуре психики человека эмоции создают определенную взаимосвязь с мышлением. Когда в сознании доминирует мощная эмоция (или положительная, или отрицательная), мышление находится в подчиненном состоянии, и *человек теряет способность рационально оценивать ситуацию, в которую попал.* Например, раздраженного человека невозможно успокоить обращенными к нему словами, а страстно влюбленной девушке невозможно доказать, что ее избранник не такой, каким она его видит.

Когда человек находится в состоянии чрезмерного возбуждения, лучше помочь ему разрядить чувство, дать выговориться. *В таком случае целью саморегуляции будет не капсулирования чувств, а использование цивилизованного способа их выражения.* Когда человек выговорится, его возбуждение уменьшается, и в этот момент появляется возможность объяснить ему что-то, успокоить, направить.

Известно, что недостаточный объем информации о текущих делах приводит к неопределенности ситуации. Именно неопределенность является достаточно мощным эмоциогеном. *Поэтому в целях саморегуляции эмоционального состояния важно получить нужную информацию и снять эту неопределенность.*

**3) иметь предварительно подготовленные стратегии отступления, чтобы снизить чрезмерное возбуждение, уменьшить уровень страха возможности получить неблагоприятный результат, а также создать оптимальный фон для решения проблемы.**

Например, абитуриент, когда подает документы в престижный университет и объективно имеет малые шансы на вступление в него, может как отступную стратегию использовать мысль: "Если не поступлю в этот университет, пойду в другой».

Эмоциональная саморегуляция настраивает на общение в соответствующих ситуациях (во время встречи, беседы, дискуссии, диспута, сборов и т.д.). Эмоциональный настрой на ситуацию прежде всего означает перевод повседневных эмоций человека в тональность, которая соответствует сущности ситуации взаимодействия. В условиях делового общения и учебного частности, возникает необходимость планировать эмоциональную окраску как отдельных актов общения, так и всей системы взаимодействия. Определяющим фактором такого концепта эмоционального сопровождения общения является психологический настрой самого человека, основанный на результатах социально-психологической оценки ситуации общения.