Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система»
Центральная городская модельная библиотека
Отдел информационных технологий

ПУБЛИЧНЫЙ ЦЕНТР ПРАВОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

КАК РАБОТАТЬ С ЭМОЦИЯМИ

Беседа-консультация для педагогов учреждений дополнительного образования детей

Составитель:

Лукина М.М.,
заведующая отделом информационных технологий

г. Заринск, 2015г.

КАК РАБОТАТЬ С ЭМОЦИЯМИ

Вся наша жизнь наполнена эмоциями. Многие важные решения в жизни каждого человека принимаются исходя из эмоциональной оценки. Именно, исходя из эмоциональной оценки «нравится—не нравится», мы создаем семейные пары или выбираем профессию, ссоримся с окружающими или заводим новые знакомства, выбираем себе жилье или приглянувшуюся одежду и обувь, покупаем автомобили или диски с модными фильмами. Мы кого-то любим, а кто-то вызывает у нас неприязнь, что-то кажется глупым, что-то прекрасным, а что-то безобразным. И в основе всех этих оценок лежат эмоциональные мотивы.

Учёными уже доказано, что чем более сложно организовано живое существо, тем богаче и разнообразнее та гамма эмоций, которую оно способно пережить. При желании можно насчитать более 500 различных эмоциональных состояний.

Хотя основных, базовых эмоций немного, а весь огромный список эмоций - это конструкции этих кирпичиков, их то или иное сочетание. Какие же эмоции можно отнести к базовым? Известный американский психолог Кэррол Изард включил основные эмоции человека в список, состоящий из **10 главных эмоций**.

1. **Интерес** – положительная эмоция, которая мотивирует обучение, способствует творческой деятельности, развитию навыков и умений, позитивно влияет на внимание и заинтересованность объектом интереса.

2. **Радость** – эта положительная эмоция вызывает ощущения удовлетворения и активности. Она появляется весьма стремительно. Человек ощущает радость, когда получает желанный или приятный подарок, новость и так далее. Творчество сильно связано с радостью и с интересом. Эти эмоции в совокупности настраивают нас на конструктивный и продуктивный творческий процесс. Даже если радость не имеет отношения к рабочему процессу, положительное влияние этой эмоции может перейти на деятельность, увеличить ее эффективность. Радость – это сильный стимул, большим по силе будет только удивление.

3. **Удивление** – Эта эмоция вызвана сильным впечатлением от необычного или странного предмета или события. Часто удивление называют эмоцией, отвечающей за очищение каналов, т.к. именно оно готовит нервные пути к активности, освобождает их. С помощью удивления мы можем выделить и отметить что-то новое и необычное для нас. Человек отличает старое от нового, стимулирует внимание к нетипичной ситуации, заставляет провести ее анализ, хочет полностью изучить явление или событие, которое побудило в нем удивление. Так повышается эффективность умственной деятельности.

4. **Страдание (горе)** – наиболее распространенная отрицательная эмоция, которая вызывает состояние «упадка внутренних сил», ощущение одиночества и жалости к себе. Чаще всего протекает в форме эмоционального стресса. Наиболее тяжелая форма страдания — горе, связанное с безвозвратной утратой.

5. **Гнев** – сильное отрицательное эмоциональное состояние, протекающее чаще в форме аффекта; возникает в ответ на препятствие в достижении страстно желаемых целей. И в то же время гнев связан с мобилизацией энергии, ощущением силы, храбрости и уверенности в себе.

6. **Отвращение** – отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое предметами, или людьми, или обстоятельствами, соприкосновение с которыми (физическое или коммуникативное) вступает в резкое противоречие с эстетическими, нравственными или идеологическими принципами и установками человека. Отвращение, если оно сочетается с гневом, может в межличностных отношениях мотивировать агрессивное поведение. Отвращение, как и гнев, может быть направлено на себя, снижая при этом самооценку и вызывая самоосуждение.

7. **Презрение** – отрицательное эмоциональное состояние, которое возникает в межличностных отношениях, служит способом подготовки к встрече с опасным противником и связано с чувством собственного превосходства. Это довольно «холодная» эмоция, которая вместе с гневом и отвращением часто объединяются в переживаниях человека и создают так называемую «враждебную триаду».

8. **Страх** – возникает под влиянием информации про реальную или вымышленную угрозу, может быть связан с неуверенностью и плохими предчувствиями. Эмоция страха протекает либо в виде стрессовых состояний, либо в виде устойчивого настроения подавленности и тревожности, либо в виде аффекта (ужас).

9. **Стыд** – отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике. Часто вызывает желание спрятаться, исчезнуть, может быть связано с личным чувством непригодности.

10. **Вина** – связана со стыдом, однако стыд может появиться из-за некоторых ошибок, а чувство вины возникает в случае нарушений морального, этического или религиозного характера в ситуациях, когда человек чувствует личную ответственность за происходящие события. Чаще всего выражается в сожалении и раскаянии.

Эти виды эмоций создают комбинацию остальных чувств и эмоций, которые каждый из нас может переживать ежедневно. Время от времени мы «закипаем» от гнева, «зеленеем» от злости, «прыгаем» от радости или «сгораем» от любопытства…

Хорошо это или плохо? Что лучше — всегда оставаться спокойным, как удав, или время от времени все же «выпускать пар»? Как справляться с не на шутку разгулявшимися нервами?

По управлению эмоциями есть обширное количество рекомендаций, но большинство из них мало подходят в жизни. Даже на тренингах управления эмоциями немного реально работающих техник. Ибо большинство рекомендаций относятся к умозрительным советам — не беспокоиться по мелочам, не принимать близко к сердцу или исключать общение с неприятными людьми — возможными источниками эмоциональных взрывов. Но как следовать этим рекомендациям, если на работе у человека неизбежны контакты с потенциально неприятными и конфликтными людьми…. Как исполнять совет — не принимать близко к сердцу неприятности, если во время мирового финансово-экономического кризиса заметно падают реальные доходы, да еще осязаемо возникает угроза потери работы вообще… Или в жизни полно иных малоприятных событий — болезни, трудности взаимоотношений с близкими и пр. и др. Исполнить совет — не беспокоиться понапрасну — практически невозможно, если все внутри тебя протестует и возмущается против сложившейся ситуации или неверных действий других людей …

И что в таком случае рекомендуют некоторые психологи — сесть в позу лотоса и подумать о закатном небе над теплым морем… Или вспомнить нечто приятное и отвлечься от негативной ситуации. Красиво — но совершенно неприемлемо, особенно когда вам в этой ситуации надо активно действовать, принимать решения и реализовывать активную линию поведения на работе, в семье или в переполненном автобусе. Какая уж тут **медитация йога** в позе лотоса!

Остается только медицинский подход с активным употреблением успокоительных средств в виде таблеток и микстур. Такой подход очень привычен для современной цивилизации и активно пропагандируется фармацевтическими гигантами. Но, двигаясь по нему, мы однажды придем к тому, что наша жизнь будет на 100% зависеть от фармакологической продукции: чтобы заснуть надо будет принять снотворное, а чтобы проснуться — надо будет выпить взбадривающее. Чтобы испытать счастье — надо проглотить таблетку нужного стимулятора, а чтобы успокоиться и собраться — надо употребить успокоительное, а затем эликсир сосредоточения. Положение очень близкое к состоянию биоробота из фантастических фильмов.

Так что же делать с эмоциями? Ведь именно неумение управлять эмоциями, усмирять негативные чувственные реакции лежит в основе всех психоэмоциональных недугов современного человека — депрессий, стрессов, состояния хронической усталости и пр. Недаром говорят, что все болезни — от нервов…

Эмоции могут напрочь отравить нам существование или, наоборот, вернуть нас к жизни, могут исцелить от болезни или стать причиной тяжелейших недугов. Все зависит от того, какие эмоции мы чаще всего испытываем и как их переживаем.

Известен случай, когда неизлечимый больной исцелил себя тем, что в течение двух месяцев с утра до вечера просматривал веселые комедии. Хотя вряд ли здесь можно говорить о панацее, но факт остается фактом: среди долгожителей преобладают оптимисты, а эмоциональные женщины живут дольше рациональных мужчин.

И неудивительно. Положительные эмоции гармонизируют работу всех органов и систем организма, служат источником энергии для жизни. Конечно, сами по себе они не вырабатывают энергии, но они направляют энергию в позитивное русло — на работу, общение, творчество…

Негативные эмоции, напротив, вызывают разбалансировку центров головного и спинного мозга, нарушают гормональное равновесие организма. Раздражительность, зависть, алчность, ненависть, ревность, страх, властолюбие, агрессивность — эти и другие и без того не лучшие качества человека считаются сегодня корнями большинства его физических заболеваний.

Как противостоять негативным эмоциям, если они все-таки нас посетили? Дать выход охватившему нас чувству или безжалостно подавить его в себе?

Чаще всего мы вынуждены прятать негативные эмоции под маской невозмутимости — этого требуют правила хорошего тона. Все мы с детства в совершенстве овладели техникой подавления эмоций. В обществе негласно установлен запрет на открытую манифестацию своих эмоций, особенно негативных. Не плачь – ты же мужчина. Не ори ты так – ты же девочка. Ах, отстань, ну что лезешь со своими чувствами, мне и без тебя тошно. Мне из-за тебя стыдно перед людьми! И т.д.

Детей систематически одергивают; требуют культурного поведения; игнорируют проявление чувств; душевные откровения высмеиваются и позорятся; плюс насильственная ориентация на общепризнанных талантов, гениев, героев. В результате формируется соответствующая модель эмоционального поведения - молчать, скрывать, терпеть, носить маску. Иначе просто не выжить.

И легким движением воли эмоции подавляются, подавляются, подавляются. Иногда, правда, эмоции подавить не удается, но это исключения, небольшие технические неполадки. В большинстве случаев эмоции превращаются в …, а вот здесь начинается самое интересное и самое печальное во всей этой истории.

Нам кажется, что эмоция вот она была, а вот я «взял себя в руки» и она исчезла. Мы же знаем, что вот пыль на столе есть, взял стер и нет ее. Так же пытаемся регулировать свои состояния в убеждении, что эмоция это вещь, которой можно распоряжаться. Да, нет, эмоция это не вещь, это наше «Я», оно живое, оно проявляется, как река, которая вечно вытекает из источника и вечно впадает в море. Можно, конечно, соорудить плотину, но рано или поздно водохранилище переполнится, и вода пойдет через край или проложит себе другое русло. Все это происходит внутри нас, в нашем теле.

Если «вода пойдет через край» - это знаете, когда всю жизнь терпишь, терпишь, а потом вдруг ощущаешь, что рука стала тяжелая, тяжелая, а слова такие жесткие,

жесткие и достается часто даже не тому, а кто под руку подвернется …, а потом запоздалое раскаянье, но поезд ушел.

Если «река проложит другое русло» то начнутся депрессии, неврозы, всякие там диареи и экземы и даже инфаркты. Потому что новое русло, это совсем не та жизнь, которую мы хотели, нам там плохо в этой «жизни», страдает сердце, разрушается тело. Три четверти проблем у человека от подавленных эмоций. Таким образом, хороший тон может обернуться плохой болезнью.

Подавленные, неотреагированные эмоции со временем закрепляются в подсознании. Человек начинает воспринимать мир через призму именно этих эмоциональных состояний. Эмоции депрессивного характера (горе, печаль, уныние, вина, стыд) снижают активность человека, занижают самооценку, программируя неудачника. Агрессивные эмоции (гнев, раздражительность, ненависть, ревность, нетерпимость, алчность, властолюбие) не только серьезно осложняют жизнь их обладателя и его окружения, но и могут привести к преступлению.

Справиться с отрицательными эмоциями, просто загоняя их вглубь, невозможно. Внимательно понаблюдав за собственным поведением, мы можем заметить, что значительная часть того, что мы чувствуем, как действуем и говорим, — это влияние тех самых неотреагированных, непроявленных эмоций, которые обходным, контрабандным путем пытаются прорваться наружу.

Не давая эмоции естественного хода, мы рискуем не только испортить собственный характер, но и серьезно подорвать здоровье. Ведь очаг возбуждения, возникающий в коре головного мозга, когда мы долго переживаем ту или иную эмоцию, распространяется и на соседние области, ответственные за работу тех или иных внутренних органов. Частые немотивированные активации этих зон ведут к серьезным сбоям в работе организма.

Проявив посетившую нас эмоцию, дав ей естественный выход, мы сравнительно быстро гасим этот очаг возбуждения. Подавленные же, вытесненные на периферию сознания негативные эмоции, будто угли сгоревшего костра, еще долго продолжают тлеть и со временем могут привести к тяжелейшим недугам.

Так, постоянно подавляемые гнев и вспыльчивость «программируют» гипертонию, повышенное внутричерепное давление, инфаркты и инсульты. Продолжительные состояния тревожности, страха, мнительности ведут к желудочно-кишечным проблемам. Затяжная депрессия вызывает бессонницу, головные боли, нарушение обмена веществ, гипотонию и ишемическую болезнь сердца. Чрезмерная обидчивость ведет к пиелонефриту, болезням суставов, увеличению щитовидки и онкологическим заболеваниям. Раздражение, зависть, неудовлетворенность жизнью могут привести даже к онкологии.

Итак, свои эмоции надо проявлять. Но, увы, жизнь в социуме не всегда нам это позволяет. Как быть? Как освободиться от эмоционального гнета с наименьшими потерями для себя и окружающих?

Техника проста — расслабьтесь. ***Причем в первую очередь расслабьте определенные группы мышц.*** Ведь всякая эмоция связана с теми или иными телесными проявлениями: мимикой, жестами — и мышечными зажимами. Хорошая новость здесь в том, что эмоции и тело взаимозависимы и влияют друг на друга в обе стороны.

В гневе кровь приливает к лицу, мы непроизвольно сжимаем кулаки, напрягаем грудь и колени, готовые броситься на противника. При обиде «ком подступает к горлу», каменеет лицо, сжимается грудь. Страх и тревога сопровождаются зажимом в области солнечного сплетения, напрягаются икры ног — «душа уходит в пятки». При депрессии напрягаются шея, мышцы спины. Когда мы «сгибаемся» от вины — напрягаются мышцы живота и колени. Когда «душит» зависть — страдает область груди.

По сути, мышечные зажимы выступают в роли «посадочной площадки» для негативных эмоций. Поэтому, если вы обнаружили у себя нежелательную эмоцию — глубоко вдохните, сосредоточьтесь на проблемном участке тела и на выдохе расслабьтесь физически, и острота переживания пропадет. А если расслабитесь качественно, то и вовсе почувствуете полное внутреннее умиротворение. И тогда вдруг может оказаться, что в самой ситуации ничего напряженного-то и не было, просто вы забыли отпустить свои мышечные зажимы. Ошибочка, бывает. Пусть все, что может быть расслаблено, будет у вас расслаблено. И переживаний станет намного меньше», - делится советом психолог и ведущий тренингов Денис Швецов.

Мышечную разрядку актуально использовать, например, в те моменты, когда чувствуете наступление злости. Один из способов — **сожмите кулаки со всей силы**, и держите их в таком положении, пока не ощутите, что больше сил нет. Пальцы начнут расслабляться сами. Метод хорош тем, что его можно использовать в любом месте, позаботившись о том, чтобы хотя бы один кулак был спрятан.

Второе — это работа с мимикой. Очень часто у нас есть некое мимическое выражение для каждого эмоционального состояния. Меняется эмоция — меняется выражение нашего лица. Верно и обратное. Меняя выражение лица, можно поменять внутреннюю эмоцию. Если вдруг возникла какая-то сложная ситуация, можно просто улыбнуться и, сознательно удерживать эту улыбку, через какое-то время на душе станет лучше и легче.

Следующий способ — это работа с внутренним текстом. Очень часто у нас негативные эмоции усиливаются благодаря внутреннему монологу, который звучит в нашей голове. Если мы ругаем себя за что-то, перечисляем недостатки, перечисляем проблемы, трудности, сложности, то этот внутренний монолог усиливает негативные эмоции.

Ведущий тренингов психолог Владимир Виноградов предлагает нашему вниманию упражнение, которое помогает переключиться. Оно называется **«Хорошо»:** нужно найти что-то хорошее в том, что произошло, найти какие-то позитивные стороны и грани, увидеть в этом не проблему, а некую возможность, перспективу».

Некоторые психологи называют подобное упражнение **«Зато».** Это эффективное упражнение хорошо помогает избавиться от неприятных эмоций, возникающих в нашей жизни. Кстати, обычно женщины часто пользуются таким замещением неосознанно: «Может, она и знает два языка, зато я выгляжу лучше!», «Пусть мой муж не начальник, зато меня на руках носит». У мужчин аргумент «зато» не работает, но они тоже могут переводить отрицательные эмоции в положительные. Например, радостно улыбнуться коллеге, с которым спорил, или подумать о хорошем: будущем повышении, предстоящем отпуске, свидании, выходном.

Итак, стандартная школьная ситуация: Какие чувства вы испытываете, когда, придя в школу, вы обнаруживаете в своём расписании незапланированных 2 “окна”?

Наша задача – перевести негативные эмоции, используя прием “ЗАТО” в положительные эмоции: (работаем по кругу)

- - зато у меня есть время проверить тетради;
- - зато я могу сходить в столовую;
- - зато я могу отдохнуть;
- - зато я могу выпить кофе;
- - зато я могу сходить в свой класс;
- - зато я могу подготовиться к другому уроку, и т. д.

Изменилось ли ваше восприятие негативной ситуации?

Часто эмоциональная оценка ситуации зависит и от того, как мы хотим её оценить:

«Помните о том, что на событии не написано, как его проживать. Ваши эмоции по поводу событий в жизни зависят от того, как вы эти события оцениваете. Так, если деньги для вас — это самое ценное в жизни, то потеря кошелька вызовет эмоцию отрицательную. А если здоровье и душевное благополучие для вас все же важнее денег, то переживать вы вряд ли будете, потому что деньги восполнить можно, а здоровье — не всегда. Помните: если у вас возникла эмоция, это значит, что перед эмоцией у вас появилась оценка ситуации, от которой эмоция и началась. Измените оценку происходящего — изменится и эмоция.

Успокоить нервы помогают и различные дыхательные практики. Их действие направлено на гармонизацию общего состояния организма, нормализацию функций все органов и систем, в том числе и нервной. Регулярное занятие дыхательными практиками помогает обрести спокойствие, повышает сопротивляемость организма различным заболеваниям и настраивает человека на позитивную волну.

Одним из самых простых и эффективных дыхательных упражнений является **замедление ритма дыхания**. Для этого в стрессовой ситуации делают глубокий вдох и медленный выдох. Можно мысленно представить, что во время выдоха происходит медленное надувание воздушного шара. Все проблемы, раздражение, переживания и негативные эмоции как бы «выдуваются» вместе с воздухом. Затем воображаемый шар нужно мысленно «отпустить» в небо, а вместе с ним улетят все поводы для переживаний и беспокойства. Техника простая, но эффективная. Без психоанализа. Тут вся фишка в том, что мы эмоцию осознали и у нас есть желание от неё избавиться.

Еще несколько практических советов поведения в трудных случаях от известных российских психологов.

Вам нахамили в автобусе или кто-то отпустил в ваш адрес колкость. Не пропускайте этот удар, ***не молчите. Но ответьте корректно***. Это лучше, чем сдерживать себя, копить отрицательные эмоции, «проигрывая» мысленные диалоги с обидчиком.

В отношениях с близкими ***не скрывайте своих претензий. Но - не скандальте***. Спокойно обсудите то, что вас не устраивает, иначе рано или поздно ваше недовольство все равно прорвется, но уже в неуправляемой форме.

Если нет возможности выразить эмоции словесно. Например, если вас незаслуженно обидел начальник, то вы же не можете накричать на него в ответ. В таком случае ***эмоции нужно сублимировать*** – найти для их выхода более соответствующее русло, просто перевести их энергию на какое-то другое дело. Это все мы знаем, но редко используем: изменить вид деятельности – прогуляться, активно походить, покрутить педали на тренажере (в некоторых офисах устанавливают, чтобы сотрудники отвлекались). Тем, кто по ходу работы сталкивается с большим количеством людей и подвержены стрессу (учителя, продавцы, парикмахеры, менеджеры), рекомендуют заниматься танцами и йогой. Активным людям снять агрессию поможет бокс или силовые нагрузки в спортзале.

Если все же ситуация выходит из-под вашего контроля, вас не понимают, не слышат и не хотят слышать, остается один довольно действенный прием: ***нужно попытаться абстрагироваться от ситуации***. Философски относиться к обстоятельству, когда на работе вас вызвали «на ковер» и разбушевавшийся начальник рвет и мечет, действительно трудно. Но попробуйте вспомнить что-то хорошее, то, что вызывает у вас очень приятные воспоминания. Окунитесь в эти мысли, прочувствуйте их, вернитесь мысленно в то время, когда происходили эти события.

Или представьте, что выключили звук. То есть картинка в наличии, но нет звукового сопровождения: соответственно, вы ничего не слышите и вас ничего не задевает.

Но ни в коем случае не плачьте и не перечьте. Если вы не столь уравновешенны, чтобы взять себя в руки, выберите какой-либо предмет на стене или на столе, но так, чтобы ваш взгляд не был явно в стороне, и начинайте его внимательно разглядывать.

Например, вы выбрали вазу – какого она цвета, какой формы, к какому стилю относится и т.д.
Это поможет вам не разреветься и достойно выдержать «пытку на ковре». Потом, желательно наедине с собой, вы можете спокойно проанализировать все, что на вас вылили. Справедливые замечания возьмите на заметку, а остальное, возможно, и не к вам относилось. Есть, знаете ли, у людей особенность собирать все в одну кучу.

Очень полезно в такие минуты включить логику. То есть заставить работать противоположную половинку мозга. Например, начать умножать в столбик трехзначные числа или заучить несколько фраз на иностранном. Или попробовать понять логически: «Вот я сейчас злюсь, зачем мне эта эмоция? Ведь раздражение мешает сосредоточиться, услышать собеседника и принять правильное решение».

Можно заранее проработать сценарий реагирования. Это поведенческий метод регуляции эмоций. Тут все просто: если знаем, что предстоит какая-то сложная ситуация, тренируемся дома. Например, публичному выступлению, полемике с шефом или коллегой, реакции на грубость в общественном транспорте. Вплоть до того, что прописываем в уме сценарий, продумываем возможные ответы и заучиваем несколько фраз, чтобы всегда быть во всеоружии.

Вообще, снимать негатив лучше по горячим следам. Иначе он может перетечь в установки, процесс работы с которыми более трудоёмкий. Есть ещё один простой, но эффективный приём проработки эмоций: ***Когда вы испытываете какие-либо негативные эмоции, их нужно тут же выписывать***. Речь идет о простом письме.

Итак, пришли негативные эмоции и на этот случай у вас всегда должен быть под рукой блокнот. Берём и сразу же пишем всё, что ЧУВСТВУЕМ. Т. е. не «я считаю, что все негодяи вокруг», а «мне больно, мне сложно, меня задевает» или «я злюсь, я готова всех порвать» и т д- в зависимости от ситуации. Хорошо выписывать, где в теле вы чувствуете данную эмоцию, и описывать своё общее физическое состояние. Например: «мне сложно дышать, давит в груди, сжимает горло». Таким образом выпишите все эмоции и всё, что в данный момент вы хотите сделать (рвать, метать и т.п.)

Далее необходимо перевести фокус внимания на что-то хорошее. Например, написать то, чего бы вам хотелось. Т. е. «я хочу чувствовать себя потрясающей и чтобы меня все любили», «я хочу быть счастлива и чтобы наши отношения улучшились». Напишите то, что вас сможет вдохновить. Обязательно проделывайте эту технику, когда есть какие-то претензии, обиды, злость и прочее. Помните, к одной негативной эмоции быстро притягиваются другие, а нам нужно сохранять наше позитивное энергетическое состояние.

Практикующий психолог Павел Зыгмантович советует ***чаще задавать себе вопрос: «Зачем?*** Зачем я сейчас переживаю, какой в этом смысл?» Тут главное не «почему» (это понятно, потому что оно уже родилось и переживается), а для чего? Что я выиграю, если буду дальше переживать эти эмоции? Работает это следующим образом: как известно, интеллект аффекту не товарищ, соответственно, как только

человек начинает размышлять, у него эмоциональный фон начинает выравниваться, становится ближе к спокойному.

Часто взвинченное состояние нервной системы провоцирует неуважение окружающих к личному пространству человека. Подсознательно человек чувствует, что он просто растворяется в желаниях близких и родных, коллег по работе, а на себя времени совсем не остается. Это заставляет нервничать, создает неблагоприятный фон для нервных перегрузок и постепенно вгоняет человека в очередную стрессовую ситуацию.

Чтобы успокоить нервы важно научиться переключать внимание на себя, пусть даже для начала это будут десять-пятнадцать минут в день. Семейные заботы, дела по дому, отчеты на работе - все это должно отступать на второй план, когда человек решает уделить время тому, что ему действительно нравится или очень хочется сделать. Для некоторых это будет поход по магазинам, встреча с друзьями в кафе, посещение выставки, а для других чтение книги под мерное тиканье часов, теплая ванна с ароматной пеной или час в спа-салоне. Главное – это чтобы человек занимался именно тем, что ему хочется, и осознавал, что делает он это только для себя.

В качестве **профилактической работы** на уровне управления эмоциями можно также перед началом каждого рабочего дня или предстоящего трудного разговора попробовать ***нарисовать у себя в голове идеальную картинку*** этого, настраиваясь на положительный лад;

Можно ***создать для себя комфортное рабочее пространство***. Даже если у вас нет личного кабинета, уют можно создать и на рабочем столе: поставить в рамку фотографию дорогого человека или любимого питомца, подобрать канцелярские товары, с которыми работа будет в бóльшее удовольствие, выбрать кружку, из которой вам будет приятно пить чай/кофе, прикрепить на монитор стикер с ободряющей надписью и тому подобное.

Это поможет создать хороший общий фон в работе с эмоциями.

Из всех предложенных методов вы можете выбрать те, которые наиболее вам близки или удобны, а может быть у вас есть свои проверенные временем и практикой! Главное – прорабатывать негативную эмоцию сразу.

Помните, что мы сами выбираем, быть или не быть в плену собственных эмоций. Ведь управляя своими эмоциями, мы более рационально используем ту энергию, которая могла уйти впустую или пойти не во благо, направляя ее на устранение той причины, которая спровоцировала нашу острую эмоциональную реакцию.

Лечебные свойства цвета были известны с давних времен. Цветотерапию применяли в Древнем Китае, Древней Индии и Древнем Египте.

Свет является естественным раздражителем для зрительной системы и функциональное состояние человека может меняться с изменением физических характеристик света. Поэтому лечение светом и, в частности, его цветами и оттенками - один из наиболее древних и эффективных методов безмедикаментозной терапии, переживающей сейчас второе рождение.

Установлено, что под воздействием цвета в организме человека происходят физиологические изменения. Цвета могут стимулировать, возбуждать, подавлять, успокаивать, повышать и подавлять аппетит, создавать ощущение холода или теплоты. Это явление называется «хромодинамика» [4]. Все цвета имеют свое излучение, несущее ту или иную информацию. Воздействие соответствующего цвета может оказывать лечебный эффект на определенный внутренний орган.

Эти свойства цвета использованы в информационно-консультативной программе «Цветопсихосоматика», основанный на том, что на сетчатку глаза подается цветовой поток с компьютера. Энергетический посыл сопровождается визуальными и аудио эффектами. Посылаемый сигнал превращается в нервный импульс, передающийся в гипоталамус.
Гипоталамус связывает нервную и эндокринную системы и обеспечивает сохранность внутреннего равновесия организма в целом.

В настоящее время метод цветотерапии активно развивается и используется в различных областях медицины: терапии, неврологии, психиатрии, рефлексотерапии, офтальмологии, педиатрии, гинекологии, физиотерапии.

В отличие от других методов цветотерапии ЦПС помогает создать программу цветокоррекции, учитывая индивидуальные особенности конкретного человека: пол, возраст, вес, рост, психоэмоциональное состояние. Достоинством существующей технологии является возможность проводить курсы хромотерапии на дому в удобное для больного время, при наличие дома обычного персонального компъютера. Метод легко осваивается (с 7 лет и старше) и не имеет побочных эффектов, т.к. программа строго индивидуальна.

Программа состоит из двух блоков – диагностического и коррекционного

Процедура ЦПС-тестирования очень проста и занимает, как правило, не более 10-15 минут – начальная стадия диагностики чем-то напоминает всем известный тест Люшера: когда нужно не раздумывая выбирать из представленных на мониторе компьютера цветов те, которые в данный момент нравятся больше всего. Кроме цветов на выбор также предлагаются геометрические фигуры, цветовые оттенки и качества характера (наиболее ценимые и особенно неприемлемые).

На основании этих выборов, программа даёт системный и подробный анализ вашего текущего психоэмоционального состояния, определяет блокировки (душевные травмы) и их доминанты. А также особенности проявления личностных качеств, подробную характеристику и тенденции общего настроения, график биоритмов на ближайшие полгода с частной интерпретацией, показывает ослабленные места на

уровне энергетических потоков и вероятность формирования психосоматических заболеваний под влиянием выявленных отрицательных эмоций и стрессов (включая так называемые органы-мишени).

Так как все выборы здесь сугубо индивидуальны и глубоко-подсознательны, точность ЦПС-диагностики колеблется в пределах 93-98%.

Уже только одно внимательное прочтение выдаваемого вам анализа теста откроет глаза на многие, доселе скрытые проблемы, покажет направления и возможности работы над собой, даст опору для осознания и развития внутренней силы.

Как это происходит: Корректирующий курс, который выдаёт программа диагностики передаётся вам на установочном диске. На домашнем или рабочем компьютере вы устанавливаете программу, добавляете туда сохранённый файл и в удобное для вас время два раза в день принимаете 15-минутные цвето-музыкальные сеансы. Курс состоит из 60-ти таких сеансов и рассчитан на один месяц. Принимать ваши сеансы другим людям категорически не рекомендуется!

ЦПС способствует улучшению психоэмоционального состояния, что ведет в свою очередь к изменению деятельности различных органов и систем: физической релаксации, изменению ритма сердечных сокращений, артериального давления, нормализации холестерина в крови, деятельности ЖКТ, почек и т.д., а это ведет к полному отказу от лекарств или значительному снижению принимаемых средств.

.