Емоційна регуляція: як керувати своїми емоціями

Емоційний інтелект – це не тільки здатність розпізнавати емоції. Це і вміння їх правильно висловити. Розуміння намірів, бажань, мотивацій. Своїх власних і оточуючих людей. Здатність керувати цими емоціями для вирішення різних життєвих завдань.

✅Нерідко «емоційний» словник людей вкрай бідний. Обмежується стандартними фразами «радий – не радий», «подобається – не подобається». Невміння виражати почуття веде до поганих наслідків. Так, у підлітків виникають труднощі в комунікації зі однолітками та дорослими.

✅Розкажіть про різноманіття емоцій. У цьому вам допоможе «Колесо емоцій» професора психології Роберта Плутчика. З його допомогою можна розповісти дитині не тільки про базові емоції, але й пояснити, як будуються складніші почуття.

Основні емоції за Плутчиком: радість, смуток, страх, довіра, очікування, здивування, злість, незадоволення. Вони розташовуються в другій лінії кола від центру.

👇👇👇Емоція складається з декількох компонентів:

🪨Якесь збудження в організмі людини.

🪨Особливе переживання в тілі (наприклад, у разі сильних емоцій частішає пульс, червоніють щоки, трясуться руки).

🪨Емоції експресивні, тобто люди їх виражають в інтонації голосу, у словах, у рухах тіла й у поведінці.

👇👇👇Є прості запитання, які допомагають усвідомити свої емоції:

-Що зараз зі мною відбувається?

-Що відчуває моє тіло?

-Що я хочу зробити?

-Як називається це переживання?

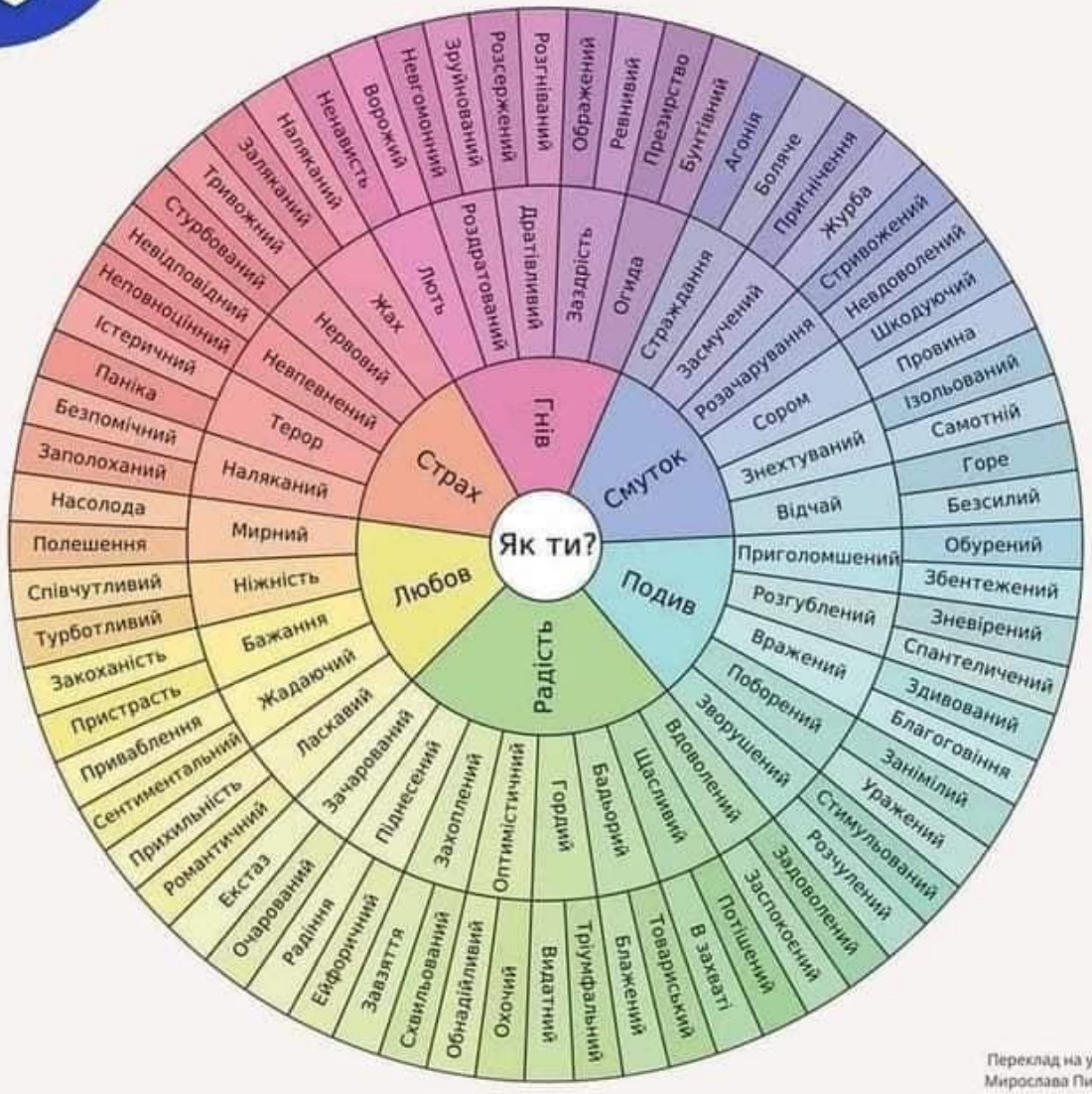
✅Кілька ефективних вправ, які можна виконувати самостійно для розвитку емоційного інтелекту

1. РОЗВИВАЙТЕ УСВІДОМЛЕНІСТЬ
Адже лише усвідомивши емоцію та її причину, ви можете вирішити що з нею робити: виразити, відтермінувати, стримати, висловити, трансформувати чи взяти до уваги.
Для цього навчіться відслідковувати та називати свої емоції:
«Я відчуваю X, у зв'язку з Y». Так ви з часом навчитеся вчасно помічати свої емоції та їхні причини.

2. НАВЧІТЬСЯ ТЕХНІКИ 6 СЕКУНД
Згідно наукових досліджень, саме 6 секунд необхідно для того, щоб минула перша, найсильніша хвиля емоцій і включилась кора мозку, яка відповідає за усвідомленість.
Отже візьміть собі за правило – щойно ви помітите, що переживаєте бурю емоцій, відрахуйте 6 секунд перед тим як відповідати чи починати діяти.
Не повірите, але ця надзвичайно проста техніка дозволяє запобігти великій кількості конфліктів.

3. ВЕДІТЬ ЩОДЕННИК СВОЇХ ТРИГЕРІВ
Привчіть себе записувати ситуації, які вас зачепили чи збентежили, та емоції, які у вас у зв'язку з цим виникли. З часом ви матимете список власних ситуацій-тригерів, які виводять вас з рівноваги, а отже зможете допомогти собі заздалегідь до них підготуватись.

КОЛО ПОЧУТТІВ ТА ЕМОЦІЙ



Переклад на українську:
Мирослава Писаревська