



§9. Керування емоціями. Техніки самодопомоги

Хто не жив посеред бурі, той ціни
не знає сили.

*Леся Українка,
письменниця, перекладачка,
громадська діячка*



1. Як ти розумієш слова Лесі Українки?
 - ☀ Чи потрібна сила, щоб керувати власними емоціями?
 - ☀ Що означає вислів “знати ціну власної сили”?
2. Як ти керуєш власними емоціями? Роздивися схему. Дай відповіді на запитання. Які техніки самодопомоги знаєш? Які з них використовуєш у різних емоційних станах? Як близькі тобі люди справляються з негативними емоціями?

ПРИКЛАДИ СПОСОБІВ КЕРУВАННЯ ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ



Як допомогти собі подолати негативні емоції?

Щодня ми переживаємо різноманітні емоції. Тобі вже відомо, що всі емоції людини важливі, навіть негативні. Вони допомагають зорієнтуватися в навколишньому світі. Наприклад, сум нагадує про цінність втраченого, страх попереджає про небезпеку, а гнів сигналізує про порушення особистих кордонів чи несправедливість. Проте іноді емоції настільки сильні, що беруть гору над розсудливістю. Тоді людина починає дратуватися через дрібниці, поринає в тривожні думки, зривається, спрямовує своє невдоволення на близьких.



Негативні емоції можуть здаватися непереборними, крім того, часто через них людина страждає на безсоння, перестає радіти життю тощо. Позбутися цих емоцій повністю неможливо, але можна змінити наше ставлення до них. У цьому допоможе використання афірмацій (позитивних тверджень).

Вправа “Позитивні твердження”

- Поміркуй, що тебе нині турбує. Які думки з’являються? Запиши їх.
- Заміни негативні думки на позитивні твердження. Намагайся уточнювати фрази й уникати заперечних речень.

Підказка:

Негативна думка: “Я не впораюся”, “Мені не щастить”. Замість “Все буде добре” спробуй: “Я впораюся із цим завданням, я сильний/сильна”. Уникай заперечних фраз: замість “Я не боюся” скажи “Я сміливий/смілива”.



- Повторюй свої афірмації щодня й коли відчуваєш тривогу.

3. Виконай вправу “Позитивні твердження” та обговори результати з однокласником/однокласницею. Чи складно вам було її виконувати?

- ✧ Разом створіть візуалізацію з вашими афірмаціями у вигляді плаката або інфографіки.

Які техніки допоможуть тобі контролювати тіло?

Техніки заземлення

Якщо людина у відчаї, то вона може сприймати себе відчуженою від реальності, утратити контроль над своїм тілом і думками. Натомість техніки заземлення повернуть їй відчуття реальності, допоможуть відчувати: я тут, я маю контроль над собою, я в безпеці. Вони активують п’ять основних органів чуття: очі (зір), вуха (слух), язик (смак), ніс (нюх), шкіру (дотик). Відтак фокус уваги із внутрішньої тривоги зміститься на фізичні відчуття тиску, дотику, ваги.

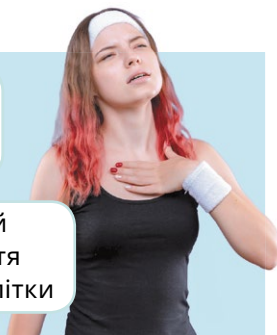
Перевагами цих технік є те, що вони не потребують спеціальних умов.

Зроби
глибокий
вдих

Відчуй
підняття
грудної клітки

Розслаб руки і ноги

Відчуй стопами опору:
підлогу, землю тощо



4. Використай аудіо, щоб попрактикувати техніку заземлення.

- ✧ Поділися враженнями в класі.

Дихальна гімнастика

Коли людина перебуває в стресовому стані, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Активується симпатична нервова система, що відповідає за перехід організму в режим “бойової готовності” в ситуації небезпеки. Тоді серце починає битися швидше, дихання прискорюється, а м’язи напружуються.

Контрольоване й усвідомлене дихання сповільнює серцебиття і вгамовує нерви, оскільки ми активуємо парасимпатичну нервову систему, що відповідає за відновлення й заспокоєння.

Техніка дихання “Квадрат”



Заплющ очі, відчуй під ногами підлогу. Глибоко й повільно вдихни через ніс, рахуючи до чотирьох. Потім затримай дихання на 4 секунди. Повільно видихни через рот, рахуючи до чотирьох. Знову затримай дихання на 4 секунди.

Повтори кілька разів. Відстежуй свої реакції на кожному етапі виконання техніки. Якщо в якийсь момент відчуєш погіршення самопочуття — зупинися.

5. Скористайся аудіо й попрацюй техніку усвідомленого дихання.

Прогресивна м’язова релаксація

Переживання емоцій відображаються на тілі. Так, коли ми відчуваємо тривогу, наші м’язи напружуються. Та якщо ми свідомо розслаблюємо тіло, розум заспокоюється, думки впорядковуються.

Прогресивна м’язова релаксація передбачає почергове напруження й розслаблення м’язів. Ця техніка навчає прислухатися до власного тіла та відчувати різницю між напругою та спокоєм.

Релаксація — це процес зниження тону м’язів, який супроводжується станом спокою тіла та зняттям нервового напруження.

Вправа “Вимкни напругу”

Після кожного етапу напруження зроби повільний видих і дозволь м'язам розслабитися. Уяви, що напруга “стікає” вниз, як вода.



- Напруж лоба
підніми брови вгору, потім насупся
- Напруж плечі
підніми плечі до вух, потім відведи назад
- Напруж руки
стисни руки в кулаки, притисни до тулуба
- Напруж стопи
вистягни пальці стоп у напрямку до обличчя

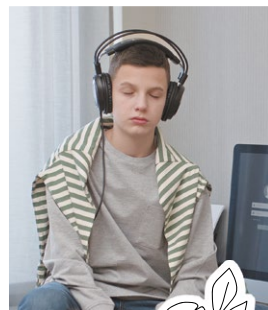
6. Використай аудіо, щоб попрактикувати спрощену техніку прогресивної м'язової релаксації.

Які техніки допоможуть навести лад у думках?

Автотренінг

Автотренінг — це метод самозаспокоєння і глибокої релаксації. Він полягає в повторенні позитивних тверджень (наприклад, “Моє тіло розслаблене, мої думки спокійні”). Мозок через якийсь час починає сприймати постійні повторення як реальність. Тоді нервові напруження зникає.

Щоб відчувати ефект від автотренінгу, його необхідно практикувати регулярно. Краще робити це вдома, у спокійній обстановці, щоб ніщо не заважало концентруватися.



7. Прослухай аудіо й потренуйся виконувати техніку автотренінгу.

Медитація

Заспокоїтися і зняти нервові напруження також допоможе медитація. Це одна з найпопулярніших практик релаксації. Під час медитації людина концентрує увагу на тому, що відчуває в тілі (тепло, напруження), і спостерігає, як плінуть її думки (спокій, смуток). Медитація — це практика зосередження та роздумів.



8. Скористайся аудіо для практикування медитації.

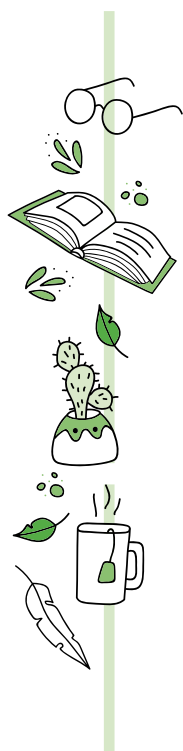
9. Разом з однокласником/однокласницею ознайомся із ситуаціями. Запропонуй техніки самодопомоги, які можна використати в кожному конкретному випадку. Обґрунтуй свій вибір.



Ситуація 1. Максим готується до контрольної роботи з української мови. До неї залишився один день, а хлопець відчуває, що нічого не пам'ятає, хоча й багато займався. Його долоні спітніли, серце калатає, а всі думки лише про можливу невдачу. Максим не може зосередитися на тексті в підручнику і продовжити підготовку.

Ситуація 2. Олена посварилася зі своєю найліпшою подругою Дариною. Дівчата сказали одна одній багато неприємних та образливих слів. Тепер Олені самотньо, і вона відчуває несправедливість. Їй хочеться плакати, неприємні спогади не дають заспокоїтися. Дівчина не знає, як упоратися із цими емоціями.

Ситуація 3. Ігорю доручили підготувати доповідь для виступу в урочистій актовій залі перед усією школою. Хлопець доклав багато зусиль, щоб написати змістовну доповідь, але перед самим виступом почав дуже хвилюватися. Коли дійшла черга виходити на сцену, у хлопця затремтів голос, а в голові все змішалось. Ігор насилу виголосив промову і швидко повернувся на своє місце в залі. Тепер йому дуже соромно, він розчарований у собі.



- ✓
1. Емоції впливають на всі сфери нашого життя, тому керування ними — необхідна навичка для утримання рівноваги. У складні й тривожні моменти ти можеш скористатися спеціальними вправами на розслаблення і навіть додати їх до своєї щоденної рутини.
 2. Техніки заземлення, дихальна гімнастика та прогресивна м'язова релаксація спрямовані на заспокоєння нервової системи й уповільнення всіх процесів організму.
 3. Афірмації та автотренінг допоможуть тобі сконцентруватися на позитивних думках і “запрограмувати” твою психіку на оптимістичний лад.
 4. Медитація сприяє уповільненню твоїх думок і змінює ставлення до них. Ця практика зосереджує твою увагу на “тут і тепер”.

