

# КАК НАУЧИТЬСЯ РЕГУЛИРОВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ?

---

Любой человек может выработать навык справляться с сильными переживаниями. Давайте разберем, как выглядит этот процесс

# Что такое эмоциональная регуляция?

Эмоциональная саморегуляция — это комплекс навыков, которые помогают нашей психике оптимально реагировать на внешний мир.

Умение регулировать свои состояния — важнейшее условие эффективной адаптации к непростым обстоятельствам нашей жизни.

# Когда мы учимся регулировать свои эмоции?

Способность к эмоциональной саморегуляции формируется в детстве. Большую роль в этом процессе играют взрослые, которые заботятся о нас с рождения.

Такие неблагоприятные факторы, как, например, отвержение и насилие, негативно влияют на развитие навыков эмоциональной саморегуляции и на контакт человека с самим собой.

# Как на практике выглядит эмоциональная регуляция?

В обычной жизни многие люди называют регуляцию своих переживаний «контролем эмоций». С психологической точки зрения это неверно, потому что целенаправленно контролировать эмоции люди не способны.

Мы не можем волевым решением перестать испытывать грусть или злость. Но мы можем делать что-то, чтобы грусть, злость или любая другая эмоция переживались не так ярко и не мешали нам делать то, что важно или необходимо в той или иной ситуации.

В этом и заключается суть эмоциональной саморегуляции.

# С чего начать?

Первый шаг к регуляции своих эмоций — понять, что вы испытываете, и назвать эту эмоцию. Существует несколько базовых эмоций: радость, грусть, отвращение, злость и страх, а также множество их оттенков и степеней.

Подумайте, всегда ли вы понимаете, какую эмоцию переживаете? Что происходит с вашим телом и/или мыслями, когда вы испытываете, например, страх или гнев?

Пробуйте исследовать и называть разные эмоции.

# Что вызывает в нас эмоции?

Эмоции не появляются просто так.

Они сигнализируют о том, что происходит с нами в связи с внешними событиями или нашими поступками и мыслями.

Благодаря эмоциям мы можем понять, что нам нравится, а что нет, что для нас важно, а что не очень.

Спросите себя: «Почему у меня возникла эта эмоция?», «В какой момент я понял:а, что испытываю ее?», «Что со мной происходило до этого?», «Что или кто ее вызвал?»

# Что стоит за нашими эмоциями?

Эмоции помогают не только взаимодействовать с внешним миром, но и осознавать свои потребности здесь и сейчас.

Например, страх сигнализирует о нашей потребности в безопасности. Грусть от одиночества сообщает о потребности в близости.

Попробуйте задать себе такие вопросы:  
«О каких потребностях мне сигнализирует эта эмоция?», «О чем она хочет мне сказать?»,  
«Нехватку (или переизбыток) чего я ощущаю?»,  
«Чего я хочу прямо сейчас?»

## **Как удовлетворить потребности, на которые нам указывают эмоции?**

Когда вы определите потребность, которая нуждается во внимании, необходимо найти способ ее реализовать. Конечно, не всегда получится сделать это полностью, но это не значит, что даже не стоит пытаться.

Например, вы поняли, что вам одиноко. Оцените, возможно ли в ближайшее время встретиться с кем-то из близких? А созвониться? Или хотя бы пересмотреть совместные фотографии и вспомнить приятные моменты?

## **Жить в согласии со своими ценностями — это важная потребность**

За неудовлетворенными потребностями часто скрывается желание видеть отражение своих ценностей во внешнем мире. Вы можете злиться или разочаровываться, когда видите вокруг несправедливость, ненависть и все то, что не соответствует вашим взглядам. Особенно остро это ощущается, если нельзя повлиять на ситуацию. Например, когда мы читаем новости о терактах или войнах. Не только чужие, но и наши собственные поступки могут вызывать сложные эмоции. Если мы поступаем не так, как считаем правильным, мы можем испытать вину или стыд. Чтобы приглушить их, нужно постараться исправить ситуацию: компенсировать вред, извиниться, совершить поступок, который даст ощущение, что мы верны собственным ценностям.