

Кейс

**Основы конструктивного
общения и саморегуляции**

Техники регуляции эмоционального напряжения

А поговорить?

Одним из наиболее важных навыков, которым необходимо владеть для преодоления трудностей общения является умение регулировать эмоциональное напряжение. Эмоциональное напряжение может совершенно исказить ход общения. Снижение эмоционального напряжения предполагает, прежде всего, способность управлять своими эмоциями, и в меньшей степени - способность влиять на душевное состояние собеседника.

С одной стороны, эмоциональное напряжение препятствует восприятию, а с другой стороны, оно само является важным сигналом, свидетельствующим о большой личностной значимости предмета разговора для собеседников, признаком психологического конфликта.

| Повышают напряжение | Снижают напряжение |
|--|---|
| 1. Подчеркивание различий между собой и партнером | 1. Подчеркивание общности с партнером (сходства целей, мнений, личностных черт и др.) |
| 2. Принижение партнера, негативная оценка личности партнера, приуменьшение вклада в общее дело | 2. Подчеркивание значимости партнера его мнения в ваших глазах |
| 3. Игнорирование эмоционального состояния (своего или партнера) | 3. Вербализация эмоционального состояния (своего или партнера) |
| 4. Показ незаинтересованности в проблеме партнера | 4. Проявление интереса к проблемам партнера |
| 5. Перебивание партнера | 5. Предоставление партнеру возможности выговориться |
| 6. Оттягивание момента признания своей неправоты или отрицание ее | 6. В случае вашей неправоты немедленное признание ее |
| 7. Поиск виноватых и обвинение партнера | 7. Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации |
| 8. Переход на «личности» | 8. Обращение к фактам |
| 9. Резкое убыстрение темпа речи | 9. Спокойный уверенный темп речи |
| 10. Избегание пространственной близости и контакта глаз | 10. Поддержание оптимальной дистанции, угла, поворота и наклона тела |

Техники регуляции эмоционального напряжения

Подчеркивание общности и значимости партнера

А поговорить?

Подчеркивая общность, нужно помнить, что выявляемые общие черты должны быть скорее приятны партнеру, чем неприятны. Хорошо, если это положительные качества: наблюдательность, изобретательность, артистизм, или спорные, но своеобразные: хитрость, эксцентричность, индивидуализм. Бывает и такое, когда застенчивость, прямота или расчетливость воспринимаются как недостатки. И если мы пытаемся подчеркнуть общность по этим характеристикам, то рискуем задеть «слабую» струну души.



Техники регуляции эмоционального напряжения

Подчеркивание общности и значимости партнера

Попрактиковаться!

1. Вспомните человека, с которым Вы когда-либо ссорились или предъявляли друг другу претензии. Проанализируйте данного человека, напишите в прямоугольнике №1 пять качеств, которые Вы считаете негативными, которые Вам не нравятся в нем. Теперь посмотрите на **себя** глазами вашего оппонента. Какие качества ему не нравятся в вас? Запишите их в прямоугольнике №2.

1

1.
2.
3.
4.
5.

2

1.
2.
3.
4.
5.

2. Внимательно посмотрите на качества из прямоугольника №1 и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого Вы можете представить, как эти качества назвал бы его друг, который его очень любит и которому в нем нравится все. Запишите переформулированные качества в прямоугольнике №3. То же самое сделайте с прямоугольником №2 и прямоугольником №4.

3

1.
2.
3.
4.
5.

4

1.
2.
3.
4.
5.

Техники регуляции эмоционального напряжения
Подчеркивание общности и значимости партнера
Попрактиковаться!

1. Каким Вы теперь видите вашего оппонента?

2. В чем проявляется ценность его отрицательных качеств?

3. Как оппонент видит Вас?

4. Как Ваши отрицательные качества повлияли на ход конфликта?

5. Какие общие черты есть у Вас и вашего оппонента?

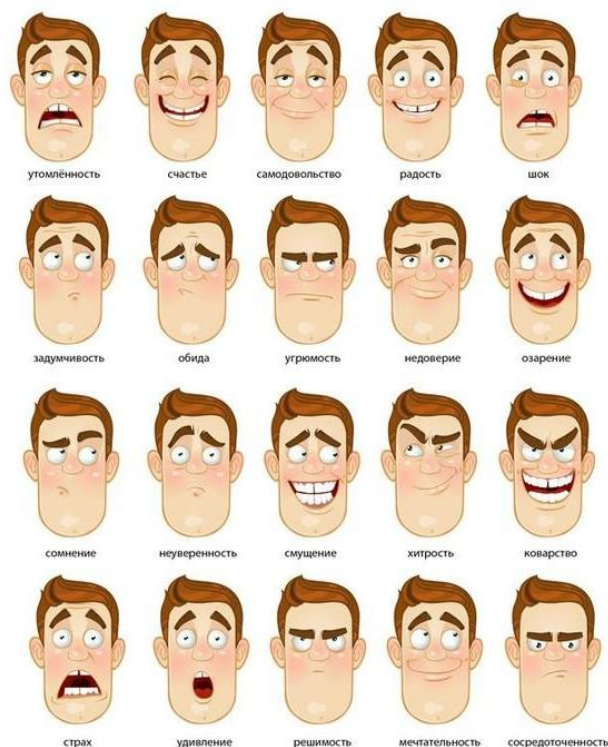
Задание!

В течение следующей недели отмечайте общие черты с людьми, с которыми Вы контактируете: это могут быть как знакомые, так и незнакомые люди.

Техники регуляции эмоционального напряжения

Вербализация своих чувств и чувств партнера

А поговорить?



Для регуляции эмоционального напряжения необходимо «проговаривать» свое чувство. Вербализация чувства — это избавление от него. Как только Вы «проговорите» свое чувство, Вы информируете партнера о своем настроении и тем снижаете его напряжение, а с другой стороны — сможете регулировать собственное эмоциональное состояние.

| Менее уважительные формулировки для вербализации чувств | Более уважительные формулировки для вербализации чувств |
|---|---|
| Вы не понимаете; я не понимаю | Вы удивлены; я удивлен |
| Вы в депрессии; я в депрессии | Вы огорчены; я огорчен |
| Вам неприятно; мне неприятно | Вам неудобно; мне неудобно |
| Вам противно; мне противно | Вы возмущены; я возмущен |
| Вы нервничаете; я нервничаю | Вас беспокоит; меня беспокоит |
| Вам обидно; мне обидно | Меня задевает; вас задевает |
| Вас бесит; меня бесит | У вас вызывает протест; у меня вызывает протест |
| Противно (вам; мне) | Вызывает дискомфорт (у вас; у меня) |
| Вы злитесь; я злюсь | Вы сердитесь; я сердит |
| Вы боитесь; я боюсь | Вы опасаетесь; я опасаясь |

Техники регуляции эмоционального напряжения

Вербализация своих чувств и чувств партнера

Попрактиковаться!

1. Для того чтобы вербализировать свои чувства и эмоции, необходимо их знать и уметь распознавать. На каждую букву напишите по 1-2 эмоции или чувства.

| | | |
|----------|----------|----------|
| А | Б | В |
| Г | Д | Ж |
| З | И | К |
| Л | М | Н |
| О | П | Р |
| С | Т | У |
| Ф | Х | Ц |
| Ч | Ш | Щ |
| Э | Ю | Я |

2. Опишите эти чувства. Как они выражаются? Что Вы испытываете, когда переживаете эти чувства и эмоции?

3. Потренируйте себя в управлении эмоциями. Произнесите следующую фразу с чувством (эмоцией), которые Вы описали: **Какое жаркое лето.**

Технологии управления эмоциями

Избавление от негативных эмоций

Попрактиковаться!

1. Визуализация.

Техника визуализации учит тому, чтобы вся конфликтная ситуация проигрывалась в воображении и тем самым гасила бы гнев. Для визуализации необходимо расслабиться, сосредоточиться на внутренних ощущениях и привести в норму дыхание. Рекомендованы следующие варианты визуализации гнева:

- 1) уменьшите в росте человека, вызвавшего ваш гнев. Пусть он будет карликом, гномом или букашкой;
- 2) постарайтесь увидеть этого человека в смешном виде;
- 3) придумайте сцену воображаемого реванша по отношению к вашему обидчику и насладитесь мщением (только в воображении, конечно).

2. Заземление.

В данном упражнении необходимо представить гнев, который входит в Вас от оппонента, как пучок отрицательной энергии. Затем представьте себе, как эта энергия отпускается в ноги и свободно уходит в землю.

3. Проецирование.

Данный способ состоит в том, что Вы излучаете свой гнев и проецируете его на некий воображаемый экран. Затем Вы берете воображаемую лучевую пушку и «стреляете» в него. С каждым попаданием Ваше раздражение ослабевает и в конечном итоге исчезает вовсе.

4. Очищение энергетического поля.

Для этого упражнения следует встать (сесть) и сделать ряд движений руками над головой, представляя себе, что этими движениями Вы «очищаете» энергетическую оболочку вокруг тела. При этом необходимо заставить себя почувствовать, что Вы извлекаете из себя раздражение или иные отрицательные эмоции и затем стряхиваете их с себя.

Челлендж медитации

В течение следующей недели каждый день выполняйте небольшие задания. Когда задание будет выполнено, закрашивайте один из кружков. Один день – один кружок.

1. Как вы сейчас?

Назовите про себя или вслух ваше состояние («спокойствие», «напряжение», «радость» и т.п.)

☐☐☐☐☐☐☐

2. Поставьте таймер на 1 минуту, сядьте и ничего не делайте.

Если вам дискомфортно, подумайте «почему». Постепенно увеличивайте время.

☐☐☐☐☐☐☐

3. Сделайте один спокойный полный вдох и выдох. Как это ощущается в теле?

☐☐☐☐☐☐☐

4. Какое ощущение в теле сейчас наиболее яркое и отчётливое?

Назовите его (например, «касание», «тепло», «покой»).

☐☐☐☐☐☐☐

5. Когда идёте по лестнице, обращайтесь внимание на то, как ноги касаются ступеней.

☐☐☐☐☐☐☐

6. Почувствуйте, как стопы стоят на полу, как ощущается вес, давление на пол.

☐☐☐☐☐☐☐

7. Получая уведомление или звонок на телефон, не спешите его брать. Сделайте один спокойный вдох и выдох.

☐☐☐☐☐☐☐

8. Поставив чайник с водой, никуда не бегите. Дождитесь, пока он закипит.

☐☐☐☐☐☐☐

9. На что похожи сейчас ваши мысли? Это бурный громкий поток? Тихий ручеёк? Тишина? Прислушайтесь.

☐☐☐☐☐☐☐

10. Перед принятием решения возьмите паузу, 5-10 минут, и подумайте, хотите ли вы этого на самом деле. Даже если речь о встрече или походе в кино.

☐☐☐☐☐☐☐

11. Съешьте любое блюдо осознанно, с полным вниманием ко всем ощущениям, не отвлекаясь. Как это на вид, запах, вкус, ощущения во рту?

☐☐☐☐☐☐☐

12. Скажите вслух: «Я полностью здесь». Исследуйте, что это для вас значит?

☐☐☐☐☐☐☐

13. Проверьте, есть ли лишние напряжения в теле: глаза, челюсть, плечи, живот, промежность. По возможности, отпустите их.

☐☐☐☐☐☐☐

14. Потянитесь руками вверх и расслабьтесь, опустив руки. Заметьте разницу в ощущениях тела и головы.

☐☐☐☐☐☐☐

15. Отмечайте вещи, которые вас раздражают, и пытайтесь понять причину.

☐☐☐☐☐☐☐

1. Что Вы чувствовали в процессе проработки упражнений?

2. Что Вы чувствуете сейчас?

3. Какие трудности возникали при выполнении упражнений?

4. Прояснили ли Вы для себя, как регулировать эмоциональное напряжение?

5. Изменилось ли понимание причин и последствий конфликтных ситуаций?

6. Как теперь видится собственная роль и роль оппонента в инициировании конфликта?

7. Какой опыт удалось приобрести в процессе индивидуальной работы?



Максимально часто применяйте данные техники, и тогда Вы сможете регулировать эмоциональное напряжение и предотвращать конфликты.