

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ: СПОСОБЫ ПОВЫСИТЬ СВОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Заботьтесь о себе

Действуйте с максимальным уважением к себе. Начните с физической заботы: отдохните, оздоровите свой рацион. Обустройте свою квартиру так, чтобы вам было максимально удобно: избавьтесь от ненужных вещей, освободите побольше пространства, переберите одежду и уберите все то, что вас не украшает. Приведите себя в порядок. Составьте список желаемых покупок. Позаботьтесь о том, чтобы наладить более здоровое общение с окружающими. Если в вашем окружении есть кто-то, с кем вам сложно, не пытайтесь заслужить его хорошее отношение. Не ждите чьего-либо согласия или одобрения и не имитируйте симпатию. Не давайте людям оценок и не просите вас оценить: «Ну как я?» Вместо этого описывайте чувства и действия: «Мне нравится», «Я делаю так». Ведите себя с людьми без избыточной откровенности. Сближайтесь, не торопясь. Избавляйтесь от отношений, в которых есть асимметричность, неравноправие: «другому можно, а вам нельзя» выражать эмоции, защищаться, желать, отказываться. Останавливайте попытки окружающих заставить вас молчать, решать за вас или командовать вами. Если нельзя не подчиниться, например поручению на работе, выразите свое отношение к предстоящему делу. Не «переделяйте» никого и не давайте «переделять» себя. Когда вы делаете выбор, не стремитесь кому-то понравиться. Отучайте себя от привычки соглашаться из вежливости.

Восстанавливайте контакт с собой

Стремитесь улавливать собственные сигналы об эмоциональных трудностях. Начните с телесных знаков. Ощутите свое тело, почувствуйте, где вы напряжены. Например: «сжаты челюсти и кулаки, нахмурен лоб, на лице дежурная улыбка». Или: «уголки губ опущены, голова понуро опущена». Или: «вы сгорбились, сжались, щелкаете ручкой, качаете ногой, когда сидите». Или: «едите пищу, но не чувствуете ее вкуса». Все это – некоторые из многих сигналов напряженности. Попробуйте в течение целого дня – дома, на улице, на работе – заметить хотя бы десять сигналов своего тела. Старайтесь замечать свои эмоции в тот момент, когда они возникли, и осознавать, какую информацию каждая эмоция вам дает, на какие действия она вас настраивает. Узнавайте себя. Старайтесь увидеть себя по-новому. Ищите способы оздоровить и разнообразить свой досуг. Разнообразьте круг людей, с которыми общаетесь.

Прямо и ясно выражайте свои эмоции

Когда вы испытываете какое-то чувство, то говорите о себе, а не о ком-то или чем-то другом. Вместо «достали эти приказы» скажите: «я злюсь, когда так много указаний». Пробуйте озвучить прямо сейчас, что вы чувствуете, «как вам» в этот момент. В ситуациях, которые вам не нравятся, а также когда вам скучно, вы злитесь или обижены, – увеличивайте уровень собственной инициативности. Например, если вы слушаете доклад – задавайте вопросы. Говорите прямо и однозначно, если вас что-то беспокоит или злит, и говорите это тому, чье мнение или поддержку вы хотите получить. Обратите внимание на то, с какой интонацией, какими словами и в какие моменты вы говорите то, что для вас действительно важно. Подумайте, не мешает ли форма высказывания тому, чтобы вы были услышаны. Может быть, вы говорите как будто шутя, «детским» голосом или настолько категорично и резко, что ваша интонация мешает собеседнику с вами согласиться. Не изображайте тех чувств, которых вы не испытываете, и не скрывайте то, что ощущаете, но это не значит «не выбирайте форму». Не давайте обещаний, которые не собираетесь выполнять. Если вам нужна помощь, просите о ней прямым текстом.

Живите в настоящем и «от первого лица»

Если вы часто мечтаете о том, как могли бы наказать обидчика, встать на свою защиту, придумываете меткие ответы тем, кто вас обидел или разозлил, – это указатель того, что у вас кто-то когда-то «отнял» право злиться или бояться «от первого лица». Например, в семье нельзя было злиться только вам, хотя другие люди на вас злились. Выберите кого-то из тех людей, кого вы в мечтах так или иначе побеждаете. При ближайшем реальном взаимодействии с этим человеком проявите свои чувства немного яснее, чем обычно. Старайтесь делать это при каждом взаимодействии – каждый раз, как только чувствуете дискомфорт. Постепенно тренируйте свою способность противостоять людям и отстаивать свои интересы не в фантазиях, а в реальности. Учитесь не мечтать о чем-то, что может случиться в будущем, и не уходить в прошлое, а быть здесь и сейчас. Сосредоточьтесь на самом ближайшем времени. Спросите себя, какими могут быть ваши ближайшие действия: первый шаг и следующий за ним. Планируйте свои действия, которыми вы можете управлять, а не их результаты. Если вы часто испытываете тревогу, подумайте: может быть, она служит вашей неосознаваемой потребности. В детско-родительских и супружеских отношениях тревога часто маскирует стремление к контролю. Тревога в профессиональной деятельности может быть способом не конкурировать, а оставаться зависимым, присоединяться. Тревога может быть способом выпустить эмоции

под видом «я же волнуюсь» или заблокировать чью-то самостоятельность – свою или другого. Человек может использовать тревожные прогнозы как пусковой механизм, чтобы включить пассивного члена семьи в дела.

Оздоровливайте свой внутренний диалог

Регулируйте то, как вы говорите с собой в мыслях. Прислушайтесь к своему внутреннему диалогу – например, когда вы попадаете в неловкую ситуацию. Проверьте, как вы с собой говорите: критикуете ли себя, мечтаете ли. Определите тональность вашего внутреннего диалога. Если вы ругаете себя, поучаете или призываете не обращать внимания – это мешает вашему эмоциональному благополучию. Стремитесь «быть на своей стороне», и для этого оздоравливайте свой внутренний диалог. Сразу его поменять не получится – действуйте поэтапно. Сначала «отрегулируйте» громкость, темп и интонацию внутренней речи. Попробуйте мысленно «сказать» то же самое, что вы «говорили» до этого, но тише и медленнее, с сочувствующей или ласковой интонацией. Тренируйтесь в этом. Обратитесь к своему внутреннему критику – к той части себя, которая вас ругает или заставляет игнорировать свои чувства. Скажите ему: «Не ругай меня за ошибку, а подскажи, как это исправить».