

ПСИХОЛОГИЯ. ЭМОЦИЯНЫ БАСҚАРЫП ҮЙРЕНЕЙІК

Адам өмірі эмоцияға толы. Эмоциялар адамды жаңа белесті бағындыруға тәуекелге итермелейді, реніштен жылатады, махаббат үшін өзінді құрбан еткізеді. Эмоциямызды сыртқа шығаруға ойларымыз ғана емес, ақылдың оңтайлы ұстанымдарын жеңіп шығатын ниет пен әрекеттеріміз де еріксіз мәжбүрлейді. Ашу, өкпе, қызғаныш сынды жағымсыз эмоциялар көбіне бақылаудан шығып, өмірімізді қиындатып жіберетін кездері болады.

- Бір сәттік эмоцияларға тосқауыл қояйық

Көбіне адамдар қандайда бір әрекетке, сөзге, оқиғаға қатысты алғашқы, бір сәттік эмоцияларына өкініп жатады. Мұны психологтар «триггерлер» деп атайды. Абайсыз айтылған сөз, ойластырылмаған әрекеттер, албырттықтан туатын барлық жағдайды бірнеше секундқа басқаруды үйрену керек. Ол үшін арнайы амалдар қарастырылған. Солардың бірі тыныс алумен байланысты. Эмоция мен тыныс алудың қандай байланысы бар? Өйткені, эмоционалдық іс-әрекеттер тек баста «туындамайды», қызу реніш үстінде қанда түрлі гормондар арпалысып жатады, жүрек соғысы жиілеп, қан қысымы көтеріледі. Эмоцияның физикалық білінуін бақылауға ала алсаңыз, ашу, үрей, қозу, абыржуды тоқтата аласыз.

- Терең тыныс алыңыз, кейін баяу деміңізді шығарыңыз. Тыныс алуды 5 секундқа кідіртіңіз де, диафрагмаңызға барынша назар аударуға тырысып, баяу дем алыңыз. Кеуденіз ауаға толғанын сезініп, 20-ға дейін санап, баяу деміңізді шығарыңыз. Жағымсыз эмоцияларды тоқтату үшін әр дем шығарған сайын олар қара будақталған бұлт сынды денеңізден шығып жатқанын елестетуге болады. Эмоцияңыз толықтай сіздің басқаруыңызға өткенше дем алудың осы түрін қайталай беріңіз.

Үрей тез тыныс алып, баяу дем шығарумен байланысты, ашу дірілдеген тыныс алу және шығарумен білінеді, ал қуаныш пен тыныштықта адам баяу және еркін дем алады.

- Назарыңызды басқа жаққа аударыңыз

Эмоцияңызға тосқауыл қоя алған соң, оның лайықты түрде шығуына ықпал жасаңыз. Егер сіз сезімдеріңізді басып, тыйып отырсаңыз, ерте ме, кеш пе құрған тоғаныңыз құлайтыны сөзсіз. Ал жиналып қалған эмоция долы күшпен шыққанда ешқандай бақылауға көнбейді. Мұндай ағынның жетегіне еретін адамдар, ашу қысқанда бір сәт естерін жоғалтып, күйінішті жағдайлар тудыруы мүмкін.

Бұл олқылықты болдырмау үшін ашу, ыза, реніш, қызулықты әдепті түрде шығаруға тырысыңыз. Сізді түсінетін досыңызға хабарласыңыз, онымен кездесіп, сезіміңізді сипаттап, оқиғаның мән-жайын баяндаңыз. Физикалық жаттығулар арқылы да эмоцияны шығаруға болады. Тіптіәуеннің ырғағымен

секіріп билеп, айқайлап алу да көмектеседі. Көз жасына ерік бер деген кеңес те жарайды. Сізді жабыңқы сезіндіретін гормондар жаспен бірге ағзадан шығады. Егер ішіңізде агрессияны сезінсеңіз, күшпен сынасатын спорт түрлерін таңдаңыз.

- Егер сізді қорқыныш, көңілсіздік, үрей сияқты сезімдер баурап алса, онда бойыңызды серпілтетін, қуаныш пен тыныштық сыйлауға көмектесетін әрекеттерді іске асыруға тырысыңыз. Аспаздықпен айналысыңыз, ән тыңдаңыз, сурет салыңыз, медитация жасаңыз немесе жай ғана жақсы кино көріп, кітап оқуға болады. Әр адамның жеке ықыласы мен физиологиялық әрекеттеріне байланысты әркімнің бұл тұрғыда өз амалы бар, біреулер медитация жасап тынышталса, біреулер паркте жүгіріп тынышталады.
- «Батырманы» іздеңіз

Эмоцияны басқару әрекеттері «жедел» түрде бола алады, сонымен қатар ұзақ мерзімді қолданысқа енгізуге болады. Сезіміңізге тоқсауыл қоя алған соң және оны біреумен бөлісіп, басқа арнаға ауыстыра алған соң, сіздің эмоционалдық триггеріңізді оятатын, яғни қызуқандылығыңызды оятатын «батырманы» іздеуге тырысыңыз. Көбіне қате тұжырымдар жағымсыз эмоциялар тудырады. Мысалы, біреу сіздің сөзіңіз, не ісіңізді жөндегенді ұнатпауыңыз мүмкін, өйткені бірдеңені дұрыс жасай алмайтындарды өзгелер бейбақ деп қабылдайды. Бірақ әрдайым мінсіз болу мүмкін емес қой, соны есіңізден шығармаңыз. Біреулер қолдауға зәру болып, ренішін білдіреді. Эмоцияны басқара алу – эмоционалды интеллектісі дамыған адамның басты қасиеті.

Бүлдіру мен қиратуға негізделген ойлардан қашыңыз. Өз эмоциясын басқара алмайтын адамдар төменде келтірілген бүлдіргіш өмірлік тұжырымдарды басшылыққа алады:

- бәрін алу немесе ештеңе алмау;
- бәріне мен кінәлі;
- адамдар менің сезімімді біледі;
- жаман пікірлер ғана ақиқат.

Эмоциялық денсаулығыңызды қадағалаңыз

Физикалық денсаулық сияқты эмоционалдық денсаулық та маңызды. Егер жүдеп кетсеңіз, уланған болсаңыз, жағымсыз ортада жүрсеңіз, демек ауырып жүрсіз. Әрдайым жабыңқы көңіл-күйде, өзіңізді бақытсыз сезінсеңіз, зорға жүрсеңіз, жағымсыз эмоциялар бөлінетіні сөзсіз. Емделу үшін «психологиялық гигиена ережелерін» ұстану қажет. Жеке шекараңыз белгіленген, өз айналаңызда қауіпсіз орта тудыруға тырысыңыз: біліктілігіңізді көрсете алатын іс, өзіңізге сенімділігіңізді арттыратын жұмыс табыңыз.

Өміріңіз өз бақылауыңызда екенін біліңіз және сіз ортақ әлемнің бір бөлшегісіз. Бірақ соған орай, эмоционалды сезімдеріңізді шығара алатын, жаныңызға жақын кішкентай «әлеміңіздің» болғаны дұрыс. Сонда ғана тоқырау мен зерігудің алдын аласыз және бұл сезімдер де жағымсыз эмоциялар тудыратынын ұмытпаңыз.

АГРЕССИВТІ ӘРЕКЕТТІҢ АЛДЫН-АЛУ

Ашуланған кезде мынаны істеуге болады:

- Қағазды жұмырлау және жырту.
- Боксерлік алмұртты және жастықты ұру.
- Аяқпен жерді ұру.
- Ватман қағазынан жасалған «стақаншықты» бар дауыспен айғайлауға пайдалану.
- Қағазға айтқыңыз келген сөздерді жазып, оны мыжып, лақтырып жіберіңіз.
- Өзіңізге ереже ретінде алыңыз:
- Әрекет етпес бұрын, өзіңе «тоқта» деп айт.
- Әрекет етпес бұрын, терең демалып 10-ға дейін сана.
- Ерекше төбелескіш балаларға. Әрекетке көшпес бұрын жұдырығыңды қатты түй де оны қайта босат. Осылай 10 рет істеуге болады.
- Үлкендермен сыпайы сөйлес.
- Заттарыңа ұқыпты қара.

Қорытынды сөз. Ашуға бой алдырма, әрқашанда өзіңді ұстай біл. Жақсылық көрсең өзіңнен, жамандық көрсең өзіңнен. Барлығы өзіңе байланысты. Сондықтанда әрбір қиындықты әрқашанда жеңе білуге тырыс. Өмірде өз орындарыңызды тауып, биік мақсаттарға қол жетулеріңізге тілектеспін. Қатысқандарыңызға рахмет, барлығыңызға жақсылық тілеймін.

СТРЕССТІ ҚАЛАЙ ЖЕҢУГЕ БОЛАДЫ

Тоқтатыңыз!

Көптеген адамдар жоғарғы талапты өздеріне аударады. Аз уақыттың ішінде көптеген нәрсеге үлгерушілік – стресстің бірден бір себебі. Егер адам әрқашан берілген уақытта көптеген жұмыстарды істеуге асықса, дәрігерлер мұндай жағдайды асығыстың ауруы деп есептейді. Эмоционалды стресс – мұндай өмірдің бір бейнесі.

Өмірдің ағымын жеңілдету үшін, адамдарға жеңіл әдістердің бірі:

- Бір уақытта бірнеше жұмысты емес, бір ғана жұмысты істеуге тырысыңыз (мысалға, тамақ ішіп отырғанда газет оқымаңыз, телефонмен сөйлесіп отырып құжаттар қарамаңыз)
- Баяу сөйлеуге тырысыңыз
- Қоршаған адамдармен мейірімді болыңыз, күліңіз, қанша кешігіп және асығып бара жатсаңыз да
- Егер сіз машина жүргізіп келе жатсаңыз, жылдам жүргізуге тырыспаңыз
- Кезек күткенде сабырлы болуға үйреніңіз
- Іскерлік кездесуді жоспарлағанда, олардың арасында 15 минут үзіліс болсын, сіздің миыңыз және денеңіз демалуды қажет етеді
- Сіздің күн режиміңізде демалатын уақытыңыз болу керек
- «Раушан иіскеуге» уақыт табыңыз, яғни өмірдің кішігірім қуанышына бөленіңіз.