# Soft skills –начало.

*Курбатова В.В. ФГБОУ ВО СВГУ ПИ г. Магадан*

Эмоции часто возникают не там, не те, не тогда, когда нужно или не с нужной интенсивностью. Не всегда привычная реакция является наиболее адекватным ответом, иногда своими эмоциями можно задеть других людей. Когда нас переполняют эмоции, думается значительно хуже, чем в спокойном состоянии. Иногда нужно просто отдохнуть, и лишние эмоции тогда ни к чему. Развитой личности уметь управлять эмоциями полезно, а способность к управлению эмоциями – дело воспитания. Именно воспитанный человек отличается от невоспитанного в первую очередь тем, что он умеет управлять своими эмоциями даже там, где это трудно и не хочется. Развитая личность контролирует свои эмоции, умеет управлять своими эмоциями и состояниями, умеет владеть собой.

В привычных ситуациях нужные эмоции запускаются непосредственно, так же прямо и естественно, как поднять руку: чтобы поднять (или опустить) правую руку, вам не нужно специальные методики и приемы. Вы просто поднимаете свою руку и просто опускаете ее. Так же просто вы удивляетесь, когда это вам нужно, и меняете удивление на теплую внимательность, когда нужна уже внимательность.

Как же управлять своими эмоциями, если это необходимо?

**Следите за своим лицом. Держите спокойное лицо**

Самый главный «рецепт» настолько прост, что многих это даже раздражает: «Чтобы снять ненужную эмоцию, просто убери неправильное лицо. Поправь глаза и губы. Главное – сделать это сразу, пока эмоция еще не раскрутилась». Если вы это умеете делать – накал эмоции сразу спадет. Если для вас это затруднительно – тренируйте навык спокойного присутствия.

*Наработка навыка спокойного присутствия – один из самых простых и эффективных способов управления эмоциями. Индейцы умеют контролировать свои эмоции, потому что умеют держать спокойное лицо. Обучение новобранцев в армии начинается со стойки «Смирно!» и других многочисленных процедур и ритуалов, направленных в том числе на освоение спокойного присутствия. Новобранцы – это обычные дети, для них естественно кривляться и дребезжать, поэтому им свойственно бояться, обижаться и расстраиваться. Армия учит их держать спокойное лицо и через это – управлять своими эмоциями, уметь сохранять самоконтроль и силу духа в самых сложных и ответственных ситуациях.*[*См.→*](http://www.psychologos.ru/articles/view/emocii_i_spokoynoe_prisutstvie)

**Следите за дыханием**

Изменение силы и ритма дыхания почти мгновенно изменяет эмоциональное состояние. Если вам нужно успокоиться, начните делать спокойные вдох и выдох. Когда нужно поднять энергетику, достаточно поделать энергетизирующие упражнения. Кто-то устраивает мини-тренировку из каратэ, кто-то использует специальные йоговские упражнения – суть везде одна: эти упражнения сопровождаются сильными резкими выдохами.

**Управляйте своими мыслями.**

Наши мысли направляют наше внимание. Если мы обращаем внимание на светлые стороны жизни – мы запускаем позитивные состояния. Если внимание с помощью мыслей приковано к неприятностям реальным или возможным – чаще возникает негатив. При этом мудрость состоит не в том, чтобы не видеть трудностей жизни, а в том, чтобы относиться к ним конструктивно: убрать позицию жертвы и проблемы перевести в задачи.

Если негативные мысли ходят по кругу, их нужно останавливать. Как? Лучше всего переключением на другие, более позитивные мысли, и делать это лучше для надежности вслух. Поговорить с собою вслух – да, это бывает необходимо. Другие варианты – переключить себя на яркие, позитивные картинки – представить себе радугу, красивые цветы... Как правило, женщинам и детям это помогает хорошо.

Отдельная большая работа – работа с убеждениями, которые стоят за большинством эмоциональных реакций. Смотрите [Декларация о принятии реальности](https://zen.yandex.ru/media/id/596503541410c35da0a45666/deklaraciia-o-priniatii-realnosti-59ce43ff0c9b97be788a26f6)

**Ключи эмоций**

В большом числе ситуаций люди управляют своими эмоциями, не замечая, как они делают, даже если используют для запуска или прекращения эмоций специальные ключи эмоций. Самым простым и действенным ключом эмоций является выражение лица и рисунок тела: если к вам пришли гости и вам нужно выразить им свою искреннюю радость, вы начинаете их радостно приветствовать, заботливо ухаживать за ними, наверное их обнимете, и ваше лицо будет живым, теплым и открытым: практически сразу после этого вы уже чувствуете искреннюю радость.

*Большинство людей объясняет это тем, что это «потому что люди приятные», не отдавая себе отчет в том, что настоящая причина 1) в запуске ими кинестетических ключей эмоций и 2) в обмене с гостями положительными эмоциями, поддерживающими и раскручивающими друг друга.*

Напротив того, начавшееся возмущение, пока оно не раскручено, несложно снять только тем, что вы расслабите лицо, выдохните, снизите громкость своих высказываний, смягчите свои формулировки и, особенно, свои интонации. Кто хочет, тот всегда найдет способы, чтобы поднять или изменить свое настроение, снять ненужную эмоцию или настроить себя на то или иное дело. Встретиться с друзьями, включить бодрую музыку, шопинг, элементарно выспаться... – множество бытовых и одновременно эффективных способов повышения настроения известны всем. Кроме бытовых способов изменить свое состояние, существует много специальных упражнений. Это аутогенная тренировка, управление интенсивностью эмоции, Ключ Алиева и многие другие. Однако, чтобы управлять собственным состоянием, в большинстве случаев нужно не знание специальных приемов, а своевременное и внимательное использование того арсенала, который всем известен и всегда под рукой. Главное – желание и тренировка.

**ТРУДНОСТИ В УПРАВЛЕНИИ ЭМОЦИЯМИ**

Управление эмоциями не следует представлять как особенно трудную задачу, но ее нельзя и упрощать. На самом деле, своими эмоциями умеют управлять не все, и не всеми эмоциями управлять можно в принципе. Умение владеть собой в трудных жизненных ситуациях - отдельная задача, требующая специальных знаний.

*Задача управления эмоциями обычно оказывается непростой именно потому, что ее ставят люди, уже пропустившие момент возникновения эмоции, не предупредившие этого возникновения, не предупредившие действия других людей, создавших им эти эмоции. При этом, если человек переходит в более активную, лидерскую позицию и запускает свои и чужие эмоции сам до того, как на него польются волны чужих эмоций, ему уже не нужно управлять эмоциями своими. Он опередил и управляет ситуацией сам.*

Может или нет человек управлять своими эмоциями, специалисту несложно определить, лишь взглянув на его тело. Если у человека тело собранное и одновременно спокойное, скорее всего человек своими эмоциями владеет. Если тело расхлябанное, руки-ноги и выражение лица гуляют случайно и как бы по собственной воле (такое бывает), человек, скорее всего, свои эмоции отслеживать и контролировать не привык. Еще хуже, если тело сильно напряжено, когда в теле общая зажатость или тело «дребезжит».

*«Дребезжание» наблюдается, когда неконтролируемые напряжения перебегают по телу, в результате чего внимательный взгляд заметит подергивания плеч, пальцев, губ, мышц под глазами … Чтобы снять «дребезжание», тренируйте спокойное присутствие. Это – одно из важнейших условий управления эмоциями.*

Другое обязательное условие управления эмоциями – умение уверенно расслабляться в самых разных условиях и обстоятельствах, привычка следить за спокойным состоянием своего тела. Это умение можно развивать, тренировка дает отличные результаты.

Перечислим другие умения, без которых управление эмоциями невозможно или затруднительно:

*– Способность управлять своим вниманием. В частности, привлекать свое внимание к тому, что нужно, и отвлекать себя от ненужного.*

*– Развитость мимики, тренированность мимики и жестов, использование богатого набора тембров голоса.*

*– Развитость воображения, умение верить тому, что только что придумал, умение действовать «как если бы», погружать себя «в предполагаемые обстоятельства».*

*– Управление дыханием. Умение контролировать свое дыхание, способность играть своим дыханием, возможность успокаивать или возбуждать себя разными типами дыхания.*

А один из самых любопытных моментов в управлении эмоциями – это осознание внутренних выгод в тех или иных вроде бы негативных для нас эмоциональных состояниях. Как правило, люди не осознают, что вот эта злость или обида, этот страх или ужасное расстройство, эта истерика или вдруг навалившаяся усталость не совсем «природно-естественные реакции», а наш не вполне осознаваемый личный выбор, выгодных нам в этой ситуации и решающий наши те или иные задачи. И пока вы не осознали, ЗАЧЕМ вы сейчас переживаете то, что вы переживаете, попытки снять это состояние будут малоэффективными: только отвлечетесь, состояние тут же вернется к вам вновь. Легко ли ловить в себе эту внутреннюю пружину, заставляющую нас держаться привычных переживаний, можно ли самому «поймать» свои внутренние выгоды? Тренированные люди, привыкшие к честности с самим собой, отслеживают внутренние выгоды своих эмоций без большого труда, большинству же в этом деле требуется помощь психолога.

Итого: своими эмоциями умеют управлять не все. Не всеми эмоциями управлять можно в принципе. Но свои способности к управлению эмоциями можно развивать, если поставить себе такую задачу. Учиться управлять эмоциями можно самостоятельно, либо обращаться к специалистам в специализированные центры. В последнем случае важно, чтобы специалисты были высококвалифицированные, а центры – проверенные временем.