**Практики контроля эмоций**

**Подготовка**

Выделить время для прогулки.

**Практика**

Проанализируем, как на наши эмоции влияют на наши мысли. Эмоции - это всегда отклик на какие-то внешние события. При чем же тут мысли? Есть известный анекдот. Муж решил сделать комплимент своей жене и сказал - «Рыбка ты моя». Она обиделась и кричит теще «мама, он меня чудовищем обозвал». Просто женщина была не в лучшем настроении, и восприняла комплимент не так, как хотелось бы. Она подумала, что муж хочет сказать что-то обидное ей, и рыбка - эта конечно акула, акула - это значит с зубами, с зубами - это значит чудовище. Ситуация смешная, но тем не менее на ней хорошо видно, что есть событие, есть мысли, которые крутятся в нашей голове, и есть наша эмоциональная реакция.

Когнитивно-поведенческие терапевты разработали теорию «АВС» для того, чтобы помочь людям осознать мысли, которые влияют на их эмоции. По этой теории «А» - это активизирующее событие, «С» - эмоций вызванные событием, а «В» - то, что внутри нас, это наши суждения, знания, убеждения, мнения, страхи, автоматические мысли и даже физиологическое состояние. То есть эмоции зависят даже от того, в каком настроении вы сегодня встали и как себя чувствует ваше тело.

Выполним упражнение с применением теории «АВС». Представьте ситуацию. Учитель вела урок, дети не слушались, сильно шумели, учитель рассердилась и пришла домой в ужасном настроении.

Итак, имеется:

«А» - учитель вела урок в классе, дети сильно шумели.

«С» - учитель пришла домой в ужасном настроении.

Что же будет в сегменте «В»? Какие мысли могли посетить учителя? Какие внутренние суждения могли привести к полученной эмоции? Например, мысли могли быть следующие: дети не слушались, потому что им было не интересно; им было не интересно, потому что я придумала скучные задания; я придумала скучные задания, потому что я не творческий и не одаренный человек; я бездарный человек и плохой педагог, я не состоялась профессионально, столько лет потрачено зря, наверно мне лучше уволиться и т.д.

Таким образом, осознав и изменив мысли в сегменте «В», можно получить совершенно другие эмоции.

Если эмоциональное состояние оставляет желать лучшего, можно ли его изменить? Да. Попробуйте упражнение «10 поводов для радости», оно поможет выбраться из воронки отрицательных эмоций и вернуть себе радость жизни. Можно делать это упражнение дома, но лучше выйти на улицу и пройтись, потому что свежий воздух и движение будут хорошими помощниками. Итак, если вы остались дома, то закройте глаза и представьте свою прогулку. Или же, идя по городским улицам или парку, начинаете замечать хорошие, приятные глазу, радующие вас вещи. Сначала это будет сделать не легко, потому что грустно мысли будут тянуть вас обратно в воронку и здесь самое главное начать. Это может быть, например, вкусна булочка, которую вы себе купите и с удовольствием съедите. Или это ярко солнышко и ласковый свежий ветерок, которые касается вашего лица. Или смешной воробышек, который прыгает по дорожке. Или красивая со вкусом одетая девушка, которая вам улыбнулась. Таким вот образом вы идете по улице и «собирайте» все что вам нравятся: яркие витрины, декор улиц, красивые машины, милые пейзажи, играющие дети и прочее.