

Гаврилькевич В. Вправи для розвитку емоційного самоконтролю людини. *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг*: збірник тез доповідей VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (25-26 квітня 2023 року) / відп. ред. Н. А. Харченко, С. О. Лукомська. Умань-Київ: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. С. 23-24. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/735010/1/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8%20%D0%B5%D0%BA%D0%BE-%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3%D0%B8%202023.pdf>

***Гаврилькевич В'ячеслав***

*канд. психол. н., доцент, доцент кафедри психології та педагогіки*

*Хмельницького національного університету, м. Хмельницький*

## **ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО САМОКОНТРОЛЮ ЛЮДИНИ**

Сучасний бурхливий перебіг трагічних подій в Україні та й у інших країнах світу надзвичайно сильно впливає на душевний стан мільйонів людей, викликаючи емоційну напругу і різноманітні неприємні емоції. Для швидкої психічної стабілізації розроблені спеціальні техніки, прийоми і протоколи першої психологічної допомоги, які призначені для використання в кризових і загрозливих ситуаціях.

Але емоційна напруга і неприємні емоції, що здатні погіршити самопочуття людини та перебіг її розумових функцій і поведінкової активності, можуть виникати не тільки в кризових, загрозливих і трагічних ситуаціях, але й у звичайному житті.

Для того, щоб вчасно усвідомити свої емоції і не дозволити їм захопити у полон розумові функції і поведінку, необхідно вміти здійснювати емоційний самоконтроль. На нашу думку, для всіх людей є корисним розвиток емоційного самоконтролю, а особливо – для фахівців, які надають допомогу іншим людям.

**Мета цієї публікації** – поділитися з професійною спільнотою вправами, які ми розробили для розвитку емоційного самоконтролю, і які використовуємо на практичних заняттях для здобувачів вищої освіти в рамках навчальної дисципліни «Психологія саморегуляції» та в рамках сертифікатної програми «Психічна саморегуляція» для післядипломної освіти (підвищення кваліфікації) психологів, учителів, викладачів закладів загальної середньої освіти та закладів професійної (професійно-технічної) освіти.

**Вправа 1. Спілкування з серцем** [1]. Цю вправу ми розробили, беручи до уваги тісний психофізіологічний зв'язок емоцій і почуттів із серцем. Звернення уваги до серця, за нашими спостереженнями, дозволяє краще усвідомити свої внутрішні відчуття і почуття.

***Інструкція щодо виконання вправи:***

- 1) зосередьте власну увагу на своєму серці;
- 2) відчуйте серце як центральний орган у вашому тілі, який відає про все, що відбувається у вашому тілі та вашій душі.
- 3) зверніть увагу на відчуття, які є зараз у ділянці серця;
- 4) знайдіть слова, які б найбільш точно описували ці відчуття;
- 5) поговоріть подумки зі своїм серцем про те, що вважаєте найбільш необхідним у даний момент;
- 6) зверніть увагу на те, чи змінилися відчуття у ділянці серця та ваш емоційний стан.

**Вправа 2. Усвідомлення і самоконтроль власного настрою** [2]. Ця вправа дозволяє розвивати вміння краще усвідомлювати власний настрій. Щоб потренувати усвідомлення і самоконтроль власного настрою, ви можете скористатись поданою нижче інструкцією.

***Інструкція щодо виконання вправи:***

- 1) заплющте очі;
- 2) зосередьте свою увагу на власному настрої;
- 3) оцініть свій настрій, визначте, який він: хороший, поганий чи нейтральний, піднесений чи пригнічений, веселий чи сумний, злагоджений чи незлагоджений;
- 3) подумайте про те, чим саме зумовлений такий ваш настрій;
- 4) визначте, чи відповідає наявний настрій вашим потребам, чи хочете ви й надалі перебувати в такому настрої, чи хочете змінити його на інший.

**Вправа 3. Усвідомлення і самоконтроль власних емоцій** [3]. Ця вправа дозволяє розвивати вміння краще усвідомлювати власні емоції. Щоб потренувати усвідомлення і самоконтроль власних емоцій, ви можете скористатись поданою нижче інструкцією.

***Інструкція щодо виконання вправи:***

- 1) заплющте очі;
- 2) зосередьте свою увагу на власних емоціях;

3) оцініть свої емоції, визначте, які вони: приємні чи неприємні, стенічні чи астенічні;

4) знайдіть слова, які б найбільш точно описували ваші емоції;

5) подумайте про те, чим саме зумовлені такі ваші емоції, з якими вашими потребами вони пов'язані;

6) визначте, чи відповідають ці емоції вашим потребам, чи хочете ви й надалі зберігати в своїй душі ці емоції, чи хочете їх змінити на інші.

Для того, щоб краще упорядкувати і на довше запам'ятати самоспостереження, зроблені під час виконання цих вправ, можна описати їх у зошиті для практичних робіт або щоденнику. Також, за бажанням, можна поділитись самоспостереженнями з одногрупниками під час практичного заняття.

### *Список використаних джерел*

1 Літературний письмовий твір наукового характеру «Вправа «Спілкування з серцем»: а. с. 112241 Україна / В. К. Гаврилькевич. Дата реєстрації авторського права 09.03.2022. Заявка № с202201399 від 21.02.2022; опубл. 31.03.2022, Бюл. № 70. С. 28-29.

2 Літературний письмовий твір наукового характеру «Вправа «Самоконтроль власного настрою»: а. с. 112242 Україна / В. К. Гаврилькевич. Дата реєстрації авторського права 09.03.2022. Заявка № с202201400 від 21.02.2022; опубл. 31.03.2022, Бюл. № 70. С. 29.

3 Літературний письмовий твір наукового характеру «Вправа «Самоконтроль власних емоцій»: а. с. 112188 Україна / В. К. Гаврилькевич. Дата реєстрації авторського права 01.03.2022. Заявка № с202201420 від 21.02.2022; опубл. 31.03.2022, Бюл. № 70. С. 6.