

ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Техники визуализации

Данная группа техник основана на использовании возможностей воображения.

1. Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своем воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.

2. Представьте, что ваши неприятности вы упаковали в мешок и положили на платформу поезда. Поезд поехал и увез ваши несчастья.

3. Вспомните то место, где вы были счастливы. Представьте себя там.

4. Представьте себя успешными, спокойными, все знающими и помнящими.

Техники самовнушения

Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу...», «я могу...» и т. п.) и предполагает многократное повторение.

Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период волнения. Например:

- Все будет нормально!
- Сейчас я почувствую себя лучше!
- Я уже чувствую себя лучше!
- Я владею ситуацией!
- Без сомнения, я справлюсь!



Когда вас начинают охватывать неприятные чувства, вы теряете контроль над своими эмоциями, впадаете в отчаяние, полезно использовать следующие средства «из жизни»:

- Рассказать все друзьям, которые поймут и посочувствуют.

- Пройтись по магазинам, купить себе какую-нибудь мелочь, которая доставит удовольствие.

- Лечь спать (выспаться).

- Заниматься спортом (настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем).

- Выстирать белье или вымыть посуду.

- Послушать любимую музыку.

- Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

- Гулять по лесу, созерцать движения реки или спокойную гладь озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

- Погладить кошку или собаку.

- Плакать и смеяться. Смех и плач оказываются своеобразной защитой нервной системы. Их можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов.

- Принять контрастный душ.

- Принять теплую ванну с приятным ароматом и пеной.

- Сходить в церковь (если вы верующий).

- Дышать уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

- Вдохнуть глубоко до 10 раз.

- Поколотить подушку или выжать полотенце, даже если оно сухое - большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
- Производить любые спонтанные звуки, кричать — напряжение может быть «заперто» в горле.
- Кричать то громко, то тихо.
- Громко спеть любимую песню.
- Спеть любимую песню про себя.
- Скомкать газету и выбросить ее (свое напряжение вложить в смятие газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше).
- Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче», затем выбросить на помойку.
- Слепить из газеты свое настроение.
- Закрасить газетный разворот.
- Попробовать пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски), нарисовать несколько клякс, а потом поговорить о них.
- Перебирать кончиками пальцев четки, бусы, «китайские шарики» и другие мелкие предметы.
- Легко сжимать и разжимать в руке маленький мячик или резиновую игрушку.
- Смотреть на горящую свечу.
- Наблюдать за ритмичным движением, например, маятника.
- Пересчитывать зубы языком с внутренней стороны.
- Улыбнуться себе как можно шире, показав зубы.

