



## 5 упражнений для саморегуляции

**Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

**1. «Дворец чувств»** Закройте глаза. Представьте себе, что вы попали в чудесный дворец. В нём за каждой дверью живут эмоции и чувства: наслаждение, безмятежность, тоска, любовь, азарт, смятение, стыд, восхищение, удовольствие, страдание. В какие комнаты вы направитесь? О чём вы хотите спросить выбранную эмоцию или чувство? Что они вам расскажут? Что вы испытали, находясь в той или иной комнате?

**2.«Эмоциональный словарь»** В течение трёх минут запишите слова, выражения, обороты речи (любые), которые позволяют вам точно выразить чувства. Запишите их в два столбца: положительные – отрицательные. Проделав это, обратите внимание на количество слов:

более 30 слов – ваш словарный запас позволяет дифференцированно выражать ваши чувства; это предпосылка того, что ваши эмоциональные переживания будут поняты окружающими;

20 -30 слов – вы можете различным образом выразить свои чувства, однако тренировка вам не помешает;

менее 10 слов – вам необходима тренировка в выражении чувств.

Обратите также внимание на то, каких эмоций у вас больше, положительных или отрицательных? Это характеризует вашу личность, ваше отношение к жизни.

**3. «Мария Ивановна»** Представьте себе ситуацию неприятного разговора, например с коллегой, условно названным Марией Ивановной. Последняя позволила себе довольно неучтивый тон в разговоре с вами и несправедливые замечания. По дороге домой вы снова и снова вспоминаете неприятную беседу и чувство обиды захлестывает вас. Как вы ни пытаетесь забыть обидчицу, вам это не удается. Попробуйте пойти от противного. Вместо того, чтобы насищенно вычёркивать Марию Ивановну из памяти, постараитесь максимально приблизить её. Попробуйте по дороге сыграть роль Марии Ивановны. Подражайте её походке, манере себя вести,

проиграйте еѐ размышления, еѐ семейную ситуацию, наконец, еѐ отношение к разговору с вами. Через несколько минут такой игры вы сможете почувствовать снижение внутреннего напряжения и изменение своего отношения к конфликту, к Марии Ивановне, увидите в ней много позитивного, того, что вы не замечали раньше. По сути дела вы включитесь в ситуацию Марии Ивановны и сможете её понять.

**4. «Пресс»** Данное упражнение способствует нейтрализации отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Его рекомендуется практиковать перед работой в трудном классе, разговором с трудным учащимся или его родителями, перед любой психологически напряжённой ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. Представьте внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную энергию и связанное с нею внутреннее напряжение. При выполнении упражнения важно добиться отчѐтливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную энергию, которую она с собой несѐт.

**5.«Внутренний луч»** Это упражнение направлено на снятие утомления, обретение внутренней стабильности. Представьте, что внутри вашей головы, в верхней еѐ части возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук тёплым и ровным, расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает