

ПРИЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРАЗУ ПОСЛЕ ДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА СТРЕССА:

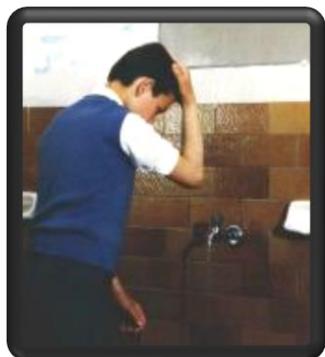
✚ *Использовать любой шанс, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.*

✚ Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывать их внешний вид. Сосредоточение на каждом отдельном предмете, послужит отвлечением от внутреннего стрессового напряжения, так как внимание переключается на рациональное восприятие окружающей обстановки.

✚ **Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите.**

✚ Набрав воды в стакан, медленно, сосредоточенно выпить ее. Сконцентрировать внимание на ощущениях в тот момент, когда вода будет течь по горлу.

⊕ *Представить себя в приятной обстановке — в саду, на пляже, на качелях, под душем.*



Способы физической разрядки:

Разрядить эмоции - выговориться кому-либо до конца.

После того как человек выговорится, его возбуждение снижается, он может осознать свои ошибки и принять правильное решение

Чтобы быстрее нормализовать состояние после неприятностей, необходимо дать себе усиленную физическую нагрузку (20-30 приседаний, бег на месте, подъем пешком на 3-5 этаж)

Другой способ – «пустой стул». Представьте, что на нем сидит человек, который обидел вас, излейте ему свои чувства. Сейчас можно сказать все, что хочется!

Найти место, где можно вслух проговорить, прокричать то что возмущает, обижает, где можно выплакаться. Пусть это будет пустая комната. По мере того как эти действия начнут выполняться — раздражение, гнев, обида будут уходить



Возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью физической разрядки: сделать несколько ударов ногой по воображаемому предмету, побоксовать подушку, «выпустить пар»