

Саморегуляция эмоциональных состояний или как вернуть свое спокойствие после звонка



Эмоциональная саморегуляция — это способность эмоционально реагировать на жизненные события социально приемлемым образом, сохраняя достаточную гибкость, чтобы допускать спонтанные реакции, но откладывая их в случае необходимости.

Как быстро успокоиться после тяжелого звонка:

1. Дыхание. Медленно глубоко вдохните через нос; на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.

2. Вода. Медленно сделайте несколько глотков прохладной воды. Сполосните лицо, при возможности.

3. Мышцы.

Если дрожат руки, сознательно усильте дрожание (заставите руку дрожать еще сильнее), а потом произвольно прекратите.

Если чувствуете напряжение в мышцах, например, спины, плеч – усильте напряжение, а потом сами отпустите, расслабьте плечи и т.д.

4. Взгляд

Оглянитесь вокруг, внимательно осмотрите помещение. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим. Говорите мысленно: "Черное кожаное кресло, угловой светло-коричневый письменный стол, серый телефон, синяя шариковая ручка" и т.д.

Оглянитесь вокруг, внимательно осмотрите помещение. Найдите самое белое цветовое пятно в помещении.

5. Мышление.

Чтобы усилить концентрацию внимания, внутренне «собраться»....

Активируем «кору мозга» через язык - губы сомкнуты, языком сильно давим на левую, потом правую щеку. Можно приложить ладонь к щеке, для усиления сопротивления.

