

## 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.

