

## Упражнения для развития эмоциональной гибкости

### 1. Упражнение «Мои эмоциональные состояния»

Работая индивидуально, охарактеризуйте свои преобладающие эмоциональные состояния. Для этого постройте график эмоций, продолжая незаконченное предложение: «В последнее время чаще всего я бываю...». Поставьте точку в средней колонке, соответствующей вашему ответу. По окончании работы соедините точки в график.

	«В последнее время чаще всего я бываю...»		
Веселый			Грустный
Доброжелательный			Раздражительный
Активный			Пассивный
Миролюбивый			Агрессивный
Уверенный в себе			Тревожный
Увлеченный			Безучастный
Работоспособный			Обессиленный
Выдержанный			Взволнованный
Восторженный			Унылый
Радостный			Печальный
Отдохнувший			Усталый
Воодушевленный			Подавленный
Спокойный			Возбужденный

Проанализируйте график, выделив негативные эмоции, которые вы часто испытываете. Для этого каждую отмеченную эмоцию оцените в 1 балл и подсчитайте результаты по группам эмоциональных состояний, занесите их в таблицу:

<i>Эмоциональное состояние</i>	<i>Признаки</i>	<i>Баллы</i>
Эмоциональная напряженность	Возбужденность, раздражительность, агрессия	взволнованность,
Эмоциональное утомление	Усталость, подавленность, безучастность	пассивность,
Эмоциональная подавленность	Тревога, грусть, печаль, уныние	

## 2. Банк способов саморегуляции эмоциональных состояний

### *Приемы, связанные с управлением дыханием*

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма.

**1. Короткий вдох, медленный выдох.** Сидя или стоя, постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании:

- на счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох;
- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно лучше.

**2. Пушинка.** Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

**3. Дыхание уступами.** Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох:

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание настолько, сколько сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

### *Приемы, связанные с управлением тонусом мышц, движением*

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

1. В свободные минуты **осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц**, соблюдая следующие правила:

- Осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением.

- Каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь – прочувствовать – расслабить».
- Напряжению соответствует вдох, расслаблению – выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

- лица (лоб, веки, губы, зубы);
- затылка, плеч;
- грудной клетки;
- бедер и живота;
- кистей рук;
- нижней части ног.

**2. Воздушный шар.** Представьте, что вы большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите (или посидите) в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела, кисти рук, затем мышцы плеч, шеи корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполните упражнение несколько раз.

3. Если добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее **напряженных частях тела**.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

– дышите глубоко и медленно;

– пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности), и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают: рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

– постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

– прочувствуйте это напряжение;

– резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;

– сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого *само массажа круговыми движениями пальцев* (можно подделать гримасы – удивления, радости и пр.).

**4. Лимон.** Мысленно представьте, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Следите за тем, что происходит с вашей рукой. Напряжение вы почувствуете не только в пальцах, но и в предплечье. Когда терпеть станет невозможно, разожмите пальцы. Запомните это ощущение. Повторите упражнение несколько раз, меняя руки, и выполняя его одновременно двумя руками.

**5. Сосулька.** Поднимите руки вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните это ощущение. Замрите в этой позе 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног. Запомните ощущение расслабления. Выполните упражнение несколько раз.

**6. Ритм.** Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

– движения большими пальцами рук в «полузамке»;

– перебирание бусинок на ваших бусах;

– перебирание четок;

– пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, и на пять шагов – выдох.

**7. Приседания.** При сильном нервно-психическом напряжении можно выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный прием помогает быстро снять психоэмоциональное напряжение.

### ***Приемы, связанные с воздействием словом***

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

**1. Самоприказы.** Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

– Сформулируйте самоприказ.

– Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

**2. Самопрограммирование.** Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

– Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

– Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

– Мысленно повторите его несколько раз.

**3. Самоодобрение (самопоощрение).** Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, как одни из причин увеличения нервозности, раздражения, поэтому важно поощрять себя самим.

– В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

– Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

### ***Приемы, связанные с рисованием***

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и

образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

### **1. Приятные события.**

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

– Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, – это ваши **ресурсные** ситуации.

– Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);

2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);

3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

– При ощущении напряженности, усталости:

1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;

2) дышите медленно и глубоко;

3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;

4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;

5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

6) откройте глаза и вернитесь к работе.

**Разгладим море.** Представьте себе какую-то ситуацию, которая заставляет вас нервничать. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной (давление, сжатие, жжение, пульсация).

Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала. Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

**Зернышко.** Сидя спокойно, в расслабленном состоянии, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем пребывает она там в полнейшем мире, силе и счастье.

До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа – язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей зыби, поверхностью. Преисполненная глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием и силой, она находится в полной безопасности. Она там – глубоко в вас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или это озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, – вы сами. Представьте, что этот потаенный центр всегда пребывает в вас, оставаясь там таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности вы ни проходили, и что, если вы захотите, то можете научиться в любой момент припоминать, что эта частица есть внутри.

А теперь представьте конфликтную ситуацию, когда-либо произошедшую в вашей жизни. Погрузитесь в нее. Что вы чувствуете? Вспомните о вашей внутренней частице умиротворенности, счастья и силы. Увеличьте ее до размера вашего тела. Что вы теперь чувствуете?