**памятка**

**«Как быстро справиться с неприятными эмоциями и восстановить работоспособность?»**

**1.** **Упражнения на расслабление.** Отрицательные эмоции вызывают не только внутреннее напряжение, но и мышечные зажимы. Уменьшая мышечное напряжение, мы можем воздействовать на состояние нашего внутреннего мира. Для того, чтобы достичь расслабления мышц, необходимо для начала их напрячь. В момент эмоционального напряжения вы можете сделать несколько энергичных движений руками или ногами. Например, резко сжать кулаки (так, чтобы побелели костяшки пальцев) или вытянуть ноги и потянуть носки на себя, а затем расслабить. Полезно проделать эти упражнения несколько раз, чтобы достичь более-менее стойкого расслабления. Подобные упражнения можно выполнять в стрессовых ситуациях и дома, и в школе, и на работе.

Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции – расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше (по времени возникновения эмоций) включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается. Так, в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Происходит это автоматически, рефлекторно. Однако стоит "запустить" вопросы самоконтроля ("Не сжаты ли зубы?", "Как выглядит моё лицо?"), и мимические мышцы начинают расслабляться.

**2.**  **Дыхательная гимнастика.** Когда мы злимся, переживаем, наше дыхание становится неровным, более частым, более поверхностным. Дыхательные упражнения позволяют снизить как внутреннее напряжение, так и напряжение на физическом уровне. Выполнять упражнения можно как с закрытыми, так и с открытыми глазами, как вам удобнее. Лучше это делать сидя, но, в крайнем случае, можно приспособиться выполнять их стоя. Итак, сконцентрируйтесь на своём дыхании. Почувствуйте, что при вдохе ваши легкие наполняются кислородом, при выдохе освобождаются от него. Вдыхайте на счёт раз, выдыхайте на два счёта: вдох (раз) – выдох (раз-два). Выполняйте это упражнение до тех пор, пока ваше дыхание не станет равномерным, спокойным.

**3.**  **Визуализации.** Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Устройтесь поудобнее, закройте глаза. Представьте себе какое-то красивое место, где вы были, где вам было хорошо и комфортно. Это может быть лес, или пляж, или что-то ещё. Представьте эту картинку до мельчайших деталей. Вспомните, как вам было хорошо. Представляйте до тех пор, пока не почувствуете себя лучше.

**4. Аффирмации.** Если вы чувствуете эмоции, которые вам не хотелось бы испытывать, вы можете перевести их в положительные эмоции, используя аффирмации.  Аффирмации – это короткие утвердительные высказывания о том, что у вас получается то, чего вам хотелось бы добиться. Их можно произносить внутренним голосом или писать. Они положительно действуют на подсознание и помогают успокоиться и мобилизоваться.  Например, при страхе можно использовать такие аффирмации: «Вселенная безопасна для меня» или «Мир добр ко мне, я в безопасности». Более подробно про метод аффирмаций вы можете узнать в книгах Луизы Хей.

**5. Самоприказы.** Самоприказы – это короткие, емкие, эмоционально-окрашенные слова, их цель – задействовать волю человека, заставить его мобилизоваться. Примером самоприказов могут быть следующие слова и фразы: «Соберись!», «Ты справишься!», «Успокойся!», «Давай, сделай это!» и т.д.

**6.** **«Мысли на бумаге»** Полезно использовать либо на ночь, перед засыпанием, либо если чувствуете, что «голова пухнет от дел или от тревожных мыслей». Возьмите лист бумаги (или создайте новый документ на устройстве) и выписывайте все мысли, которые «крутятся» в голове, в хаотичном порядке, независимо от их важности. И так до ощущения, что «всё, в голове ничего не осталось». После такого переноса информация остаётся во внешнем мире, и нет необходимости удерживать её в оперативной памяти – напряжение спадает.

**7. «Растяжка» мышления**. Наше мышление работает обычно по привычным схемам, но далеко не всегда они самые эффективные. Эффективное мышление – это то, которое помогает решать проблемы, достигать целей и не «загонять себя» в страхи и негатив. Поэтому, если вы замечаете у себя склонность к пессимизму и тревожности, попробуйте «растянуть» своё мышление (сделать его более гибким) с помощью мыслительной игры. Каждый раз, замечая у себя мысль-катастрофу или мысль «как это плохо», продолжите её фразой «и это хорошо, потому что…». Вероятно, идеи не появятся «как из рога изобилия», не сдавайтесь. Если совсем ничего в голову не приходит, подключите фантазию: а если бы речь шла о другой планете? Или о другом мире? Например, «сегодня ужасно холодная погода… и это хорошо, потому что, если зима станет аномально теплой, то и лета нормального не будет». Или «я опять накосячил с заданием… и это хорошо, потому что в следующий раз я эту ошибку точно увижу и не пропущу». Цель упражнения – сбить себя с протоптанных (в том числе на уровне нейронов) путей негативной оценки ситуации.

**8. «Пятерка».** Можно выполнять упражнение целиком или по частям, необходимое время – от 10 до 30 секунд (согласитесь, совсем немного). Сделайте паузу. Оглянитесь по сторонам и обратите внимание на пять объектов разных цветов, которые вы видите. Сосредоточьтесь и прислушайтесь – какие пять звуков доносятся до вас? Отметьте пять телесных ощущений, которые вы испытываете в данный момент (ощущение одежды на плечах, соприкосновение спины с креслом и т. д.). Если внимание начнёт ускользать (наверняка это случится), просто заметьте это и вернитесь к выполнению задания. Если в голову будут приходить мысли, скажите про себя: «Спасибо, я услышал» – и снова вернитесь к заданию.

**9**. **«Раскачивание».** В положении стоя или сидя нужно расслабить и откинуть голову назад так, чтобы было удобно, словно лежа на подушке. Закрыть глаза и начать слегка раскачиваться, с небольшой амплитудой из стороны в сторону, вперед-назад или по кругу. Нужно найти наиболее приятный ритм и темп.

**10.** **Юмор.** Постарайтесь увидеть в ситуации что-то смешное, забавное, нелепое. Это поможет вам переключиться с отрицательных переживаний и немного прийти в себя.

Поначалу, когда вы будете учиться использовать способы саморегуляции, результаты могут вас разочаровать. Дело в том, что поначалу мы уделяем больше внимания самому процессу освоения упражнения. Но когда вы научитесь удерживать внимание на упражнении, потренируетесь его выполнять, эти способы помогут вам быстро снять напряжение.

Поскольку мы все разные, не все способы подойдут вам. Попробуйте их все и выберите те, которые будут по душе или «сработают» для вас.