

## **Психолог рекомендует для регуляции и развития эмоционально-волевой сферы**

- ❖ В момент появления отрицательных эмоций, тревожности, волнения необходимо скомандовать себе «Стоп».
- ❖ Отрегулируйте ритм дыхания. Это можно сделать двумя способами. Первый способ – медленно выполняйте глубокий вдох через нос, а на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Второй способ - осуществляйте вдох и выдох, равные по продолжительности. Например, вдох и выдох продолжаются в течение произношения про себя цифр 1,2,3,4.
- ❖ Постарайтесь снять мышечное напряжение: расслабьте мышцы лица, плечи.
- ❖ Проведите про себя инвентаризацию места, в котором Вы находитесь – перечислите предметы, которые вы видите.
- ❖ Постарайтесь по возможности покинуть место, в котором Вам стало некомфортно.
- ❖ Разрешите себе поплакать.
- ❖ Уделите время своим питомцам, погладьте кошку, поиграйте с собакой.
- ❖ Займитесь какой-нибудь активной деятельностью: уберите дома, поработайте на приусадебном участке и т.д.
- ❖ Послушайте свою любимую музыку. Постарайтесь раствориться в ней, отключитесь от тревожащих Вас мыслей.
- ❖ Побеседуйте о чем-либо приятном со своими близкими за чашкой ароматного чая.
- ❖ Полежите в теплой ванне или примите душ.
- ❖ Погуляйте на свежем воздухе.
- ❖ Сделайте себе подарок.
- ❖ Старайтесь предупреждать ситуации негативного характера. По возможности предупреждайте их, заранее имейте заготовки по конструктивному реагированию, противостоянию, защите.
- ❖ Планируйте свою деятельность, адекватно соотнося свои возможности с имеющимися временными рамками.
- ❖ Предполагайте и будьте готовы к изменению планов из-за появления объективных причин.
- ❖ Анализируйте происходящее, выделяя положительные и отрицательные стороны, ресурсы и угрозы.
- ❖ Старайтесь начатое дело доводить до конца. По окончании искренне порадуйтесь за себя.