

# Управление своим эмоциональным состоянием

Материал подготовлен:

Масловской С.В., к.п.н.,  
доцентом кафедры  
уголовного права и криминологии  
Оренбургского института МГЮА

# Упражнения для души (по С. Шипунову)



*Душевной погодой –  
тоже можно  
управлять!*

# «Эмоциональный жест»

- **Что в душе - то и в теле.**

**На грусть** - тело реагирует сгорбленными плечами, опущенной головой, тяжелым дыханием.

**На радость** – улыбкой, стройной осанкой, приподнятым подбородком, ровным и уверенным дыханием.

- *Но этот закон верен и в обратную сторону:*

**Что в теле, то и в душе.** Тело и душа настолько привыкают подстраиваться друг под друга, что задав определенную формочку для тела, можно вызвать нужные эмоции в душе.

- Этот прием давно знают и с удовольствием используют актеры: когда **через тело, через определенный «эмоциональный жест», вызывается нужное чувство.** И если «вся наша жизнь – игра» и все мы в чем-то актеры, то почему бы и нам не научиться, когда нужно, создавать себе хорошее настроение?

# Если в душе поселилась грусть и тоска

*Попробуйте сбить это состояние, используя произвольную комбинацию из следующих физических действий:*

- Сделайте несколько очень глубоких **вдохов-выдохов**
- Разок-другой **зевните с удовольствием**
- Сделайте **небольшую зарядку**: приседания, наклоны, потягивания...
- **«Трясучка»** - потряситесь всем телом, так чтобы пошла мелкая дрожь.
- **«Напряжение-расслабление»** - максимально напрягите все мышцы своего тела, держите их секунды 2-3 в таком состоянии, и потом сбросьте напряжение.

# «Позитивные эмоциональные жесты»



- Сделайте красивую, ровную осанку: распрямите плечи, грудь вперед, голову гордо поднимите вверх...
- Улыбнитесь (себе в зеркале, окружающим предметам, людям или просто так...). Удерживайте улыбку как минимум 10 минут!
- С криком «Yes!» вскиньте руки вверх!

# «Очистка радиозэфира»

- Запустите как бы ускоренную перемотку (если это радио внутри вашей головы – то значит и в вашей власти им управлять!) Тогда внутренние голоса начнут звучать в полтора раза быстрее, станут писклявыми, детскими, смешными... И воспринимать их всерьез будет уже невозможно. Скорее, даже придется сдерживать себя, чтобы не рассмеяться.



- запустить во внутреннем радиозэфире какую-нибудь веселую песню: «А в остальном, прекрасная маркиза, все хорошо, все хорошо...» или «Жил да был черный кот за углом...»

# «Машина времени»

## Время лечит все



- То, что в школьные времена казалось самой ужасной трагедией в жизни, по прошествии лет способно вызвать разве что спокойную улыбку.
- то что мешает сегодня, вместо того чтобы испытывать самые разные оттенки черных эмоций в настоящем, перенестись в будущее

# «Взрыв эмоций»



**Если не в силах сдерживать накопившиеся негативные эмоции, то самое лучшее - отпустить свои чувства, не подавлять их :**

- **Если хочется плакать – проревитесь от всей души;**
- **Если внутри кипит злость – возьмите подушку и как следует отлупите ее**



# «Взрыв эмоций»

## (два замечания к этой технике)



- сделайте этот выброс эмоций наружу **управляемым и экологичным**: если плачете – то не на работе, а дома в нужном месте и в нужное время; если выплескиваете агрессию, то не на людей, а на подушку...
- постарайтесь **не доводить себя до состояния**, когда эмоции становятся настолько неуправляемыми, что приходится прибегать к «взрывным» техникам. Если вовремя применять другие приемы, то «аварийные взрывы» вам не потребуются.

# «Взгляд юмориста!»



- *даже весьма плачевной ситуации находите позитивные стороны: что-то, над чем можно посмеяться, чему можно улыбнуться... ☺*

# «Забор Тома Сойера»



Не ждите пока у вас ухудшится расположение духа, а включите свое воображение и начните фантазировать:

- Если мыть посуду, то представлять, что вы археолог, счищающий грязь с античных амфор. И с восторгом наблюдать, как под вашей рукой начинают проступать древние письмена.

# «Забор Тома Сойера»



- Если стирать белье, то исполнять роль героини очередного рекламного ролика, про стиральный порошок. Предвкушая огромный гонорар, который вы получите за эти съемки.
- Если читать скучный учебник, то так, как вы читали бы настоящую волшебную книгу: с заклинаниями, которые сбываются, если их произнести.

# «Мыльная опера»

Анекдот на тему:



- Американец, когда не хочет идти на работу – звонит своему шефу, со словами: «Шеф, у меня болит голова», и получив отгул, спокойно идет на бейсбольный матч.
- Русский же, когда не хочет идти на работу – каким то непонятным, удивительным способом вызывает у себя самую настоящую головную боль, и получив отгул – остается болеть дома.

# «Мыльная опера»

- часто нам плохо не потому, что есть реальные основания для этого «плохо», а потому что мы сейчас разыгрываете красивый спектакль для кого-то. И по сценарию у нас должна быть «душевная боль»...



# «Мыльная опера» (рекомендации)

- попробуйте донести до человека свою мысль как-то по-другому: не через показ своей душевной боли, а через открытую и честную просьбу или через жесткое требование.
- если спектакль все-таки нужен, то продолжайте его играть, но только внешне. Пусть на лице у вас будут написаны самые разные эмоции, а внутри будет по-прежнему спокойное и крепкое душевное «хорошо».

# «Фоторобот»

**Душевная боль - это не просто абстракция**

*Попробуйте ответить на следующие вопросы, относительно мучающего вас чувства:*



- Где оно расположено в вашем теле? В руках? В ногах? В животе? ...
- Какой оно формы? Круглое? Квадратное? Треугольное? ...
- Из какого материала сделано? Твердое или мягкое? ...
- Какого оно цвета? Есть ли звуки, сопровождающие ощущение? ...



# «Фоторобот»

## Рекомендации

- **Первый способ:** просто внимательно разглядывайте получившуюся картину душевной боли. Как показывает практика, достаточно 3-4 минут такого наблюдения, чтобы она исчезла или стала почти незаметной.
- **Второй способ:** взять какой-нибудь один параметр, например, цвет, и его поменять. Покрасьте в своем воображении неприятное чувство желтой краской, и оно сразу же потеряет всю свою власть над вами.
- Этот прием отлично справляется и с **физической болью**. Если болит голова или ноют зубы – точно так же, составив фоторобот и поработав с ним, вы избавитесь и от этих неприятных ощущений.

# «Вкусная еда»

## Если на сердце тяжело:

- зайдите в ближайший ресторан, закажите хороший обед (ужин) и уже через полчаса неприятная тяжесть из сердца плавно перетечет в приятную тяжесть в желудке (этот способ срабатывает лучше самых крутых и навороченных психологических техник)
- если нет под рукой еды – достаточно простой жевательной резинки (защита от кариеса и от стресса в одном флаконе!)

# ***«У природы нет плохой погоды...»***

- Не обязательно сразу же накидываться на каждую грустинку или обидку, которые забрели к вам погостить. Переживание душевной боли зачастую добавляет новых красок и свежего вкуса в обыденную жизнь. И тогда огромное удовольствие удается получать и от плача, и от злости, и от тоски...
- Но, если уж ненастье задерживается в вашей душе дольше, то к вашим услугам приемы и техники из этой презентации



# Литература:

- сайт [www.orator.biz](http://www.orator.biz)