



Как справляться с эмоциями?



I. Контроль дыхания

Упражнение «Стеклянная стена»

Представьте, что ваш собеседник отделен от вас стеклянной стеной, вы только слышите его голос, но он никак на вас не может повлиять - вы в безопасности...



- Упражнение «Старый телевизор»

Представьте любое неприятное событие, которое уже случилось. Мысленно перенесите его на экран старого телевизора. Сначала уберите звук. Потом делайте изображение все более бледным и тусклым, пока оно совсем не исчезнет.

Терапевтическое рисование

Рисуйте в любой технике, в которой требуется долго повторять однообразные движения.

Можно раскрашивать, штриховать или попробовать технику **Фроттаж**

Описание техники вы найдете в обучающем фильме (ссылка на фильм есть под этим видео и в домашнем задании)