

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТАБИЛИЗАЦИИ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ

НА ЭКЗАМЕНЕ



Психологическое упражнение №1
«ЗАТИХАНИЕ ЭМОЦИЙ»

При общении с раздражающим вас человеком сосредоточьтесь на конкретном положительном в нем. Отыщите как можно больше позитивных моментов в нем самом и в его поведении.


После этого, но уже в свете позитивного отношения, вернитесь к ситуации

The background is a blue gradient with a sun on the left side, creating a bright reflection on the water surface. The sky is a lighter blue with some wispy clouds.

Психологическое упражнение №2
«МИР ТЕБЕ!»

Первой установочной фразой при общении с любым человеком должна быть фраза «Мир тебе!» Подарите ее от всей души, от всего сердца!


Выходя утром из дома, скажите ее всему окружающему. Если с кем-то начинаете спорить или ругаться, повторяйте про себя эту фразу – это помогает остановиться



Психологическое упражнение №3
«МУДРЕЦ»

Это упражнение учит мудрости, созерцательному взгляду на жизнь и умению проигрывать. Наш проигрыш - наш новый опыт и возможность извлечь из этого урок.

Чтобы ни произошло, прежде чем негодовать или расстраиваться, спросите себя: «А как бы к этому отнесся мудрый человек?»»



Психологическое упражнение №4
«ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КАРТА»

Данное упражнение помогает понять свои собственные чувства и чувства других. Способствует преодолению таких неприятных эмоций, как гнев и страх. Возвращает к состоянию любви.

Когда мы испытываем печаль или выходим из эмоционального равновесия, мы испытываем пять уровней эмоций

Эти уровни («эмоциональная карта») следующие:

1. Злоба, обида и негодование.
2. Боль, грусть и разочарование.
3. Страх, беспокойство и чувство опасности.
4. Раскаяние, сожаление и ответственность.
5. Любовь, понимание, признательность и прощение

Когда что-то расстраивает нас, мы обычно испытываем наиболее близкие к поверхности чувства: злобу, обиду и негодование. Это способ защиты, когда на нас нападают или относятся без любви.

Второй уровень – это проявление нашей уязвимости. Если нам удастся успешно преодолеть третий уровень, то мы способны перейти на четвертый уровень и понять истинную суть происходящего.

Упражнение может выполняться и в группе. При этом каждый про себя вспоминает событие, вызвавшее у него яркие отрицательные эмоции, и начинает задавать себе вопросы, спускаясь по уровням эмоций, например: Что меня обозлило в данной ситуации? Что обидело? Что вызвало негодование? Что причинило боль? и т.д.



Психологическое упражнение №5
«ВЫБОР ТАКТИКИ»

Нужно ответить себе на вопрос — «Что следует предпринять в первую очередь, чтобы выйти из создавшейся ситуации?» Это — шаг к решению проблемы. Можно поступить таким образом:

- запишите свои мысли о данной проблеме;
- запишите все возможные альтернативы, сведите их число к 2-3;
- постарайтесь приспособиться к ситуации, убедив себя воспринимать все так, как есть;
- начните с наиболее важной проблемы;
- решите самую легкую часть проблемы;
- попросите совета у компетентного человека



Психологическое упражнение №6
«АНАЛИЗ ПРОЦЕССА РАССЛАБЛЕНИЯ»

Процесс расслабления можно проанализировать:

1 ступень. Определите напряженную группу мышц, не делая никаких попыток расслабить их.

2 ступень. Постарайтесь почувствовать, как много энергии затрачивается на мышечное напряжение.

3 ступень. Представьте себе, что ваши мышцы становятся мягкими и податливыми, как будто превратились в глину или темный воск. Мысль о том, что мышцы расслаблены, часто сама приводит к релаксации

Психологическое упражнение №7
«СМЕНА ТРЕБОВАНИЙ НА
ПРЕДПОЧТЕНИЯ»

Когда вы чувствуете напряжение, сформулируйте порождающие его чувства. Вам поможет ответ на вопрос, обращенный к самому себе: «Как мне кажется, что я должен иметь, чтобы чувствовать себя счастливее?»»

Переведите свое требование на уровень предпочтений



Психологическое упражнение №8
«ВОПРОСЫ САМОМУ СЕБЕ»

Задавайте вопросы самому себе, особенно если вы подозреваете, что преувеличиваете значение какой-то проблемы.

- Это на самом деле такое Большое Дело?
- Подвергается ли из-за этого риску что-нибудь по-настоящему важное для меня?
- Действительно ли это хуже, чем то, что было прежде?
- Покажется ли мне это таким же важным через две недели?
- Стоит ли это того, чтобы так переживать?
- Что самое худшее может случиться и смогу ли я справиться с этим?



Психологическое упражнение №9
«ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ»

Составьте список ваших ценных качеств. Можно внести в него и какие-то из перечисленных ниже пунктов:

- я забочусь о своей семье;
- я хороший друг;
- я достиг кое-чего в жизни;
- я помогаю людям;
- я хочу добиться успеха;
- я признаю свои ошибки;
- я стараюсь вести себя интеллигентно;
- я стараюсь не повторять свои прежние ошибки;
- я довольно привлекателен;
- я талантлив в нескольких областях;
- я стараюсь жить в нравственной чистоте и быть добрым к людям;
- я стал лучше понимать себя