**Я учусь владеть собой**

Очень часто мы не можем сдержать свои эмоции при общении с близкими людьми. Мы раздражаемся, злимся, ссоримся с ними, а потом переживаем, что обидели человека, сказав ему что-либо, не подумав, сгоряча. Чтобы избежать этого, необходимо, прежде всего, научиться контролировать свое эмоциональное состояние. Вот несколько способов, которые можно использовать, чтобы научиться владеть собой.

***Желаю удачи!***

* ***Упражнение «Напряжение – расслабление»***

Сесть на пол, колени к подбородку, голову опустить, руками обхватить колени. Напрячься (15 – 30 секунд), затем расслабиться (можно лечь на пол).

* ***Упражнение «Что я слышу?»***

Лечь на пол (на диван), закрыть глаза. Внимательно вслушаться в звуки. Какой ближе всего, какой самый громкий, самый отдаленный. Шарканье ног, звук закрывающейся двери, льющейся воды и т.д. Про себя проговаривать все звуки, которые слышите. Повторить мысленно все то, что слышали, когда откроете глаза.

* ***Упражнение «Подстрекатель и защитник»***

Возьмите лист бумаги. Представьте себе, что существуют подстрекатель и защитник. Вспомните: когда вы теряли контроль над собой, что говорил вам подстрекатель, на что подбивал? Запишите его слова. Нарисуйте этого подстрекателя. Попробуйте не пользоваться его услугами. Вспомните другую ситуацию, когда вы теряли контроль над собой. Что вам тогда говорил или мог бы сказать защитник, если бы он присутствовал при этом? Напишите его слова.

* ***Упражнение «Положительный пример»***

Вспомните случай, когда вы смогли сдержаться, не нагрубить. Вспомните ощущения и приемы, которыми вы пользовались при этом. Это может вам помочь в дальнейшей регуляции своего эмоционального состояния.

Замечено, что люди могут помочь себе сами, разговаривая с собой. Этот разговор заставляет нас задуматься на минуту, прежде чем сделать что-то сгоряча.

***Поговорите с собой в своих мыслях.***

Можно включать в свой разговор приемы аутоинструкции: «Ого, уже начинаю злиться. Дыши глубже. Подожди. Решай, что делать»