

# *Психологические упражнения по обучению эмоциональному сдерживанию*

## **Упражнение «Враг на ладони»**

**Время:** 20 минут

### **Инструкция**

Предположим, ваш противник не кричит на вас, а старается унижить. Он считает себя таким великим! И чтобы быть уверенным в этом, старается заставить вас почувствовать себя ничтожеством. Естественно, вы кипите, но не всегда бывает полезно нападать в ответ, потому что это – то, что нужно противнику: он как раз хочет показать всем, какой вы «псих» или что-то в том же роде. Только ваше спокойное поведение и уверенность может свести к нулю все старания противника. Но как удержать себя? Есть один способ.

Вы представляете себе противника очень маленьким, буквально игрушечным. Потом вы представляете, что он стоит или сидит у вас на ладони и тоненьким голоском говорит всякие гадости. Вы прекрасно знаете, что его очень просто прихлопнуть, но вам забавно, и вы наблюдаете, как тот воображает себя большим. Понятно?

## **Упражнение «Пуленепробиваемый колпак»**

**Время:** 25 минут

### **Инструкция**

Вам наверняка приходилось кипеть от возмущения в какой-то ситуации, но вы не могли его выразить, потому что понимали, что стоит вам только выразить его, как конфликт усилится, или вы напрочь испортите отношения, или вы слишком многим рискуете. В общем, внутри все кипит, а снаружи... Увы! Часто сил не хватает, чтобы сдержаться... со всеми вытекающими последствиями.

Но на самом деле есть приемы, которые позволяют не только удержаться от

агрессивных выпадов, но и чужие выпады сделать не такими болезненными.

Например, на вас кто-то кричит, вы чувствуете, что это несправедливо, но вам нужно сдержаться. Тогда вы мысленно надеваете прозрачный пуленепробиваемый колпак на того, кто говорит нечто обидное. Вы видите, как он машет руками, шевелит губами под этим колпаком, но вы знаете, что его слова, которые раньше вонзались в вас как стрелы, уже не могут пролететь сквозь пуленепробиваемый сверхпрочный пластик.

Еще можно представить, что такая полусфера находится на вас. Она достаточно просторная и прочная. Стрелы противника ее не пробьют. Голос противника становится глуше. Вы в безопасности и даже можете расслабиться и подождать, когда у него закончатся силы и он замолчит.