

## Памятка

### «Способы эмоциональной саморегуляции в стрессовых ситуациях»

По психогеометрической характеристике личности и теории о темпераменте и трех состояниях личности по Э.Берну (используем эти состояния как наш РЕСУРС!)

#### 1. **Принятие ситуации и оказание себе поддержки.**

*Да это так, я нахожусь в такой ситуации и обязательно справлюсь!*

**(круг-эмпатия, принятие; сангвинник)**

#### 2. **Мои эмоции и Я=гармония!**

*Мои эмоция и Я= друзья! Да, я сейчас ощущаю страх, волнение и тревожность, я принимаю все мои эмоции и реакции на эту ситуацию, это нормально. Мне можно. Я даю себе возможность прожить эти эмоции. Я уравниваю их дыханием (вдох-выдох).Я вдыхаю теплое спокойствие и выдыхаю тревогу и страх. **(круг; меланхолик; сангвинник)**.*

#### 3. **Ставим цель: выжить и спастись.**

*Это временно. Я активизирую все свои внутренние ресурсы на мое спасение и выживание! У меня получится!**(треугольник и холерик)***

#### 4. **Сохраняем спокойствие и самообладание.** Мои внутренние ресурсы, моя вера и сила духа дают мне уверенность и надежность!**(квадрат и флегматик)**.

#### 5. **Поиск способов по оказанию самопомощи.**

*Я наблюдателен. Ко мне приходят интересные идеи для помощи себе. Я верю в себя и нахожу интересные решения любой ситуации! **(зигзаг и сангвиник, флегматик)**.*

#### 6. **Способы эксперсс самопомощи:** внутренний настрой на успешное решение ситуации; вера в себя и свои ресурсы; контроль эмоций; дыхание; обильное питье; физические упражнения; объединение в единство Разума, Эмоций и Тела.

#### 7. **По Э.Берну Помнить и пребывать в позиции Взрослый (Я могу справиться!)**

- в позиции **Дитя** я принимаю и регулирую свои эмоции. « Я **хочу** быть спокойным!»;

- в позиции **Родитель** оказываю самоподдержку и одобрение, даю любовь и безопасность «**Мне надо выдержать, я хороший, умный, я в личной безопасности, люблю и поддерживаю себя!**

в позиции **Взрослый (Я могу справиться у меня все получится так как лучше в данной ситуации!»**