



## Памятка «Если трудный разговор...»

**Притча.** Жил - был один очень вспыльчивый и несдержанный человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбивать один гвоздь в столб забора. В первый день в заборе было несколько десятков гвоздей. Через неделю молодой человек научился сдерживать себя, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что контролировать свою вспыльчивость легче, чем вбивать гвозди. Наконец пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу, и тот сказал, что с этого дня каждый раз, когда сыну удастся сдерживаться, он может вытаскивать из столба по одному гвоздю. Шло время, и пришел день, когда юноша мог сообщить отцу, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвел к забору: - Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким, как прежде. ***Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него в душе остается такой шрам, как эти дыры.***

### **Способы, связанные с управлением дыханием.**

Способ 1. В ситуации раздражения или гнева человек обычно начинает дышать поверхностно, забывая делать нормальный вдох. Чтобы «взять себя в руки», сосредоточьте внимание на своем дыхании:

- ❖ глубоко выдохните (при выдохе мышцы, в которых локализуется напряжение, расслабляются);
- ❖ задержите дыхание так долго, как сможете;
- ❖ сделайте несколько глубоких вдохов;
- ❖ снова задержите дыхание.

Способ 2 помогает быстро избавиться от раздражения. В нем одновременно «задействованы» два канала самовоздействия: дыхание и визуализация.

- ❖ Встаньте в удобную позу, прочувствуйте свое дыхание.
- ❖ Сделайте носом медленный глубокий вдох. Представьте, что в процессе вдоха все напряжение и раздражение, скопившееся внутри вас. Поднимается вверх к ротовой полости.
- ❖ После резко выдохните и представьте, что с этим выдохом уходят раздражение, обида и горечь. Сделайте это упражнение несколько раз, пока не почувствуете, что действительно выплеснули неприятные для себя эмоции.

Один из **способов, связанный с воздействием слова** – **Самоприказы**. Самоприказ- это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Его следует применять в ситуациях, когда вы убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с реализацией этого поведения. В одних случаях самоприказы «тормозят» неуместные действия, а в других- становятся своеобразным «пинком», побуждающим к действию. К примеру, в ситуации, где велика опасность

«взорваться», наиболее уместны самоприказы типа: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!»,- они помогают сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать педагогический такт в работе, особенно с «трудным» ребенком или родителями.

### **Способы визуализации.**

*Прием отстранения («Освобождение от раздражения при помощи нелепых деталей»)*. В напряженной ситуации можно представить своего визави в смешном виде и, таким образом, «включить интеллект» и снизить значимость своих страхов или раздражения. Эта «передышка» помогает «предотвратить взрыв», на время справиться с собственными «взрывными эмоциями». Потом в более спокойной обстановке можно будет вернуться к анализу ситуации и разработке стратегии и тактики своего поведения. Можно придумать великое множество нелепых деталей, которые позволят «посмотреть на ситуацию со стороны» и внутренне улыбнуться. Важно выбрать образ, который вам легче всего вызвать и который веселит вас больше всего.

*Прием «ЩИТ» (визуализация защиты от «трудных людей»)*. Эта защита поможет оставаться спокойным и не поддаваться на провокации. Представьте себе, что в вашем распоряжении есть волшебный щит, экран или кокон, делающие ваше душевное состояние недостижимым для неприятного собеседника. Найдя удачный образ, делающий вас неуязвимым, вы можете постоянно

использовать в общении с этим человеком. Важно, чтобы ваш защитный барьер не стал препятствием к общению с другими людьми. Поэтому иногда можно представить себе, что ваша защитная стена имеет окно, которое вы открываете, когда хотите пообщаться с приятными для вас людьми, и, закрываете, когда приходится общаться, например, с агрессивным человеком.

***Лишение себя подкреплений- один из факторов повышения нервозности и депрессий.***

*Карен Прайор*

***В случае даже незначительных успехов научитесь хвалить себя, мысленно говорите себе: «МОЛОДЕЦ!» «УМНИЦА!», «ЗДОРОВО У МЕНЯ ПОЛУЧИЛОСЬ!».***  
***Если для вас похвала редкость, находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня НЕ МЕНЕЕ 3-5 РАЗ!***

Надеюсь, данные упражнения оставят след в вашей памяти надолго и окажутся очень полезными для Вас не только в профессиональной деятельности, а так же помогут сохранить Ваше драгоценное здоровье и здоровье окружающих, особенно близких!

Ваш психолог

С.В.