

Психология и психотерапия за деца и възрастни „Инсайт“
УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЕМОЦИОНАЛНА И ТЕЛЕСНА САМОРЕГУЛАЦИЯ

1.

Добре е да забележим, кога страхът надделява над рационалния мозък и да приложим техниките за саморегулиране и намаляване на стреса. Префронталният кортекс може да ни помогне, когато сме емоционални, и можем да използваме стратегии за мислене, за да преминем през объркването или трудностите във вземането на решения.

Решенията ни се основават на смисълът, който прикрепяме към тях. Размисли се върху различните начини, по които можеш да взимаш решения, и прикрепете смисъл към тези решения. Какво цениш най-много? Как реагира тялото или умът ти? Реагират ли в тандем? Какъв е този процес за вас?

Помисли за време, когато си взел спокойно и разумно решение, рационализирайки добре и обстойно ситуацията в ума си.

Какво ти помогна да го направиш?

Какви емоции изпитваше?

Психология и психотерапия за деца и възрастни „Инсайт“
УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЕМОЦИОНАЛНА И ТЕЛЕСНА САМОРЕГУЛАЦИЯ

Как би оценил решението си – като добро или лошо? Какви изводи си направи от ситуацията?

Сега помисли за ситуация, в която си взел решение инстинктивно, базирайки се на импулса си, шестото си чувство, оставяйки се чувството да те води.

Какво ти помогна да го направиш?

Психология и психотерапия за деца и възрастни „Инсайт“
УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЕМОЦИОНАЛНА И ТЕЛЕСНА САМОРЕГУЛАЦИЯ

Какви емоции изпитваше?

Как би оценил решението си – като добро или лошо? Какви изводи си направи от ситуацията?

Психология и психотерапия за деца и възрастни „Инсайт“
УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЕМОЦИОНАЛНА И ТЕЛЕСНА САМОРЕГУЛАЦИЯ

2.

Сега използвай таблицата по-долу, за да оцениш емоционалните си реакции и основните си концепции и вярвания. Поразмишлявай върху основните теми, които направляват живота ти. По скалата от 1 до 10, оцени къде се намиращ във всяка основна тема. Преди да запишеш оценката си си дай малко време, за да усетиш какво чувстваш в тялото си. След това огради тази концепция, която най-много пасва на това, което усещаш.

10 (позитивно) <-----> 1 (негативно)			
Позитивни концепции	Тема	Негативни концепции	Моята оценка
Чувствам се свързан. Чувствам се в безопасност. Аз принадлежа. Аз съм в своето тяло.	Сигурност и принадлежност	Чувствам се изолиран. Не принадлежа. Не съм в безопасност.	
Другите ме подкрепят. Другите ги е грижа за мен. Мога да разчитам на другите. Моите потребности имат значение.	Зависимост	На никого не му пука. Не мога да разчитам на другите. Нуждите ми нямат значение. Аз нямам потребности.	
Аз съм свободен да бъда и да творя. Аз съм добър човек. Аз съм креативен и спонтанен.	Независимост	Аз съм в капан. Моите импулси нараняват другите. Никога не става на моята. Аз съм лош човек.	
Аз съм открит и автентичен. Безопасно е да бъдеш открит. Безопасно е да бъдеш уязвим пред другите.	Истина	Не мога да бъда слаб. Ако бъда автентичен, ще бъда посрамен. Аз съм използван, а не обичан.	

3.

Следващото упражнение е кратка практика, чрез която ще се справиш с раздразнение, нетърпение или емоционална възбуда в настоящия момент. Ако имаш склонност да прибързваш с думите или реакциите си – този инструмент е за теб. Това е мощен, но все пак простичък начин за саморегулиране, който успешно можеш да добавиш към ежедневието си живот.

ИНСТРУКЦИИ

Това е кратко двуминутно упражнение.

- Забележи чувството на раздразнение, нетърпение или напрежение в тялото си.
- Провери позата на тялото си: наведен ли се напред? Мускулите в корема ти стегнати ли са? Лицето ти напруга ли се или е напрегнато? Очите ти напрегнати ли са? Дъхът ти ускори ли се? Главата ти наведена ли е надолу, сякаш се бориш със силен вятър?
- Време да се облегнеш назад!
- Спри това, което правиш и промени позата на тялото си в поза с наклонен гръб. Можеш да го направиш седейки или изправен – просто наведи гърба си назад. Ако си прав, премести тежестта върху петите си, вместо пръстите. Ако седиш на стол, почувствай задната част на стола; усети задната част на гърба си.
- Позволи на погледа си да се отпусне. Опитай се да обхванеш цялата обстановка, която виждат очите ти. Това ще ти позволи да погледнеш напред, без да се напругаш или накланяш. Може внимателно да се огледаш и да движиш очите и главата си бавно, сякаш сканираш хоризонта.
- Направи това за една до две минути.
- Забележи какви промени се случват. Има ли малка промяна на настроението? Забеляза ли нещо, което не беше преди? Какво е настроението ти сега? Все още ли искаш да реагираш на дразнителя? Или можеш да се откажеш от този порив?

4.

Това упражнение ще ти помогне да управляваш ситуацията на превъзбуда в тялото или преживяване, което чувстваш, че е "твърде много" за теб. Тази нова способност за управление на преживяванията ти ще създадат нова перспектива, че си способен да се справиш и с емоциите си. Това упражнение е добър инструмент за фокусиране в настоящето и преценяване на важното тук и сега.

ИНСТРУКЦИИ

Седни удобно.

- Затвори очи.
- Свържи се с тялото и дъха си.
- След това отвори и затвори очите си бързо, сякаш правиш моментна снимка с тях.
- Със затворени очи помисли върху това, което видя за миг. Кой детайл от реалността излиза на преден план? Какво се откроява?
- Направи още една моментна снимка.
- Върху какво се приземиха очите ти този път? Същото място? Различни детайли? Какво ти е любопитно сега?
- Направи трета моментна снимка.
- Усети със затворени очи какво чувства тялото ти? По-наясно ли си с тялото си в момента? Какво е живо в теб?
- Отвори очите си. Забележи какви промени са налице. Чувстваш ли се претоварен? Чувстваш ли, че можеш да се справиш със ситуацията си? Разходи се наоколо бавно.
- Застани на едно място и усети цялото си тяло как стои изправено и стабилно.

Психология и психотерапия за деца и възрастни „Инсайт“
УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЕМОЦИОНАЛНА И ТЕЛЕСНА САМОРЕГУЛАЦИЯ

- Направи няколко бавни крачки. Увери се, че пред теб има празно пространство
- Направи моментна снимка с очи, докато ходиш. Забележи за какво ти е любопитно, докато затваряш очи. Какво остава като детайл от реалността в съзнанието ти?
- Направи още една моментна снимка. Този път забележи каква подробност виждаш в окото на ума си.
- Завърти главата си и направи още една моментна снимка. Виж какво те изненадва. Движи се с усещането си, докато бавно продължаваш ходенето.
- Повторете това още два пъти. Ходи бавно и завъртай главата си, така че всеки път да имаш свежа изненада от това, което очите ти улавят.
- Отдели време да застанеш на едно място със затворени очи, след като приключиш с правенето на моментните картини. Поразмишлявай върху преживяното.
- Забележи колко по-лесно ти е да се фокусираш само върху едно нещо в настоящето. Забележи и отговора и усещанията на тялото си.

ВРЕМЕ ЗА СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ

Как би изглеждало това упражнение, ако поразмишляваш върху емоционалните си реакции? Да мислиш за един нюанс на емоцията в определен отрязък от време? Направи моментни снимки на един силно емоционален момент. Упражнявайки се често, с времето ще ставаш все по-добър с управлението на ситуациите и емоциите, които усещаш като „твърде много“.
