

Система приемов эмоциональной саморегуляции,

используй сразу после воздействия стрессовых факторов

Запомни приемы:

- **Смачивание лба, висков и артерий на руках холодной водой;**
- **Мысленное** последовательное подробное **описание** предметов окружающей действительности;
- **Дыхательная гимнастика.** Эффективность влияния дыхательных упражнений на эмоциональное состояние увеличивается, если они используются в комплексе с другими способами эмоциональной саморегуляции. Одним из таких способов является сознательная концентрация внимания на счете:
 1. На счет «раз-два-...-пять» - по числу пульсовых ударов - вдохнуть (не слишком глубоко);
 2. На счет «раз-два» - по числу ударов пульса – задержка дыхания;
 3. На счет «раз-два-...-пять» - по ударам пульса - выдох;
 4. На счет «раз-два» - считать пульс!- задержка дыхания.

Сделать так не менее **10-15 раз**