**Техники борьбы с негативными эмоциями**

**Подготовка**

5 - 10 минут свободного времени и возможность уединиться; 2 стула или 2 листа бумаги.

**Практика**

Упражнение «Метапозиция», это один из методов, который поможет осознавать эмоции и благодаря этому управлять ими. Метапозиция - это взгляд на текущую ситуацию как бы со стороны. Когда вы находитесь в этой позиции вы эмоционально из ситуации выходите, оставляете все свои эмоции внутри нее и имеете возможность посмотреть на эту ситуацию объективно. Поэтому часто используется словосочетание «выход в метапозицию». Это упражнение не из легких и есть вероятность, что оно не получится с первого раза. Нужно провести несколько тренировок, опираясь на события, которые уже прошли, то есть которые эмоционально уже не сильно заряжены. Потренироваться на них, а затем уже попробовали сделать выход в метапозицию в какой-то реальной текущей ситуации, где вы будете чувствовать, как вас захлестывают эмоции. Как делать это упражнение? Вначале найдите место, где вам будет удобно стать сторонним наблюдателем. Можете представить себе балкон второго этажа, скамейку в парке, кресло в кинотеатре и др. Главное, чтобы оттуда было удобно наблюдать и что бы это было безопасно. Далее вы представляете какую-то ситуацию из недалекого прошлого, которая для вас эмоционально заряжена. Для начала вы представляете себя в этой ситуации, вспоминаете как вы себя чувствовали, как себя вели, как происходили события, о чем вы говорили со своим собеседником, а после этого делаете выход в метапозицию и мысленно перемещаетесь в позицию наблюдателя. С этого момента вы начинаете смотреть на себя со стороны и перестаете называть себя личным местоимением «я», вы должны говорите о себе, например, «она», «педагог», «мама», «дочь» и так далее. Теперь просматриваете ситуацию от начала и до конца, и пытайтесь проанализировать ее. Сначала ответьте на вопросы: «кто эти люди?», «кем они друг другу приходятся?», «о чем они спорят?», «каким тоном разговаривают?», «какие использует жесты?», «как себя чувствуют сейчас?». Так нужно описать и того персонажа, который олицетворяет вас, и другого персонажа, его оппонента. После этого вы задаете следующий вопрос: «Что каждый из них хотел бы в этой ситуации и как бы они могли договориться об этом?». Дальше вы можете уже мысленно провести модерацию конфликта между этими персонажами. После этого вы завершаете упражнение, выходите из метапозиции и сливаетесь снова со своей личностью, которая уже разрешила свой конфликт и успокоилась.

Попробуйте другую технику, которая направлена на то, чтобы попрощаться с негативом.

Техника избавления от обиды. Нужно создать две зрительно видимые зоны, это могут быть два стула или листа бумаги. Теперь закрываем глаза, глубоко дышим. Нужно погрузиться в себя, вспомнить какую-то ситуацию, связанную с вашей обидой. Почувствуйте, где именно в теле обида находится и как она выглядит. Образы могут быть разные, например, тяжелые камни. Когда вы их почувствовали и нашли, начинайте мысленно их выкладывать на один лист бумаги или стул. После того как вы освободились, вам будет легко и свободно. Теперь посмотрите на второй лист бумаги/стул мысленно, либо с открытыми глазами, как вам будет удобно, и на нем представьте то, на что бы вы хотели эти камни-обиды заменить. Ведь внутри вас освободилось пространство, которое нужно заполнить. Это могут быть любые образы, может быть какая-то энергия, цвет или ощущения. Просто идите за своим воображением, за своим бессознательным и оно приведет в нужную точку. Когда увидите в своем воображении, что вы заполнили второй стул/листочек, вы берете это и начинаете закладывать в опустошившей места. В тот момент, когда почувствуете, что процесс вы завершили, делаете глубокий вдох. Если у вас он получится естественным образом, это будет супер - результат, если нет, не страшно. Сознательно делаете глубокий вдох, на выдохе возвращаетесь в «здесь и сейчас». Какое-то время побудьте в тишине, постарайтесь никуда не бежать, побыть в спокойствии, почувствовать свое тело и то, как изменилось ваше состояние.