

## **Техника эмоциональной регуляции «Копилка радости»**

Не секрет, что жизнь каждого человека — это чередование разных эмоций и состояний. Для того, чтобы почувствовать некоторых из них человек может идти на очень многое в жизни. В большинстве случаев, это конечно же касается так называемого «радостного спектра».

Но бывают такие моменты и дни, когда от подавленного состояния до состояния воодушевления, как от земли до луны, и нам кажется, что этот путь длинный, а иногда и недостижимый особенно в «моменте».

Нам известно, что люди, живущие на востоке, обладают особенным взглядом на многие вещи и у них можно поучиться некоторым их восточным мудростям. Одна из таких мудростей это умение «запечатлять» в памяти позитивные, приятные эмоциональные состояния.

Так как же они это делают?

В сознательном возрасте, а это примерно с 12-13 лет, они приобретают себе так называемую «Копилку радостей».



### **Что же это такое?**

Она может выглядеть абсолютно по-разному. У кого-то это будет мешочек, у кого-то коробка, у кого-то чемоданчик, а у кого-то красивая шкатулка.

Каждый раз, когда в жизни человека происходит приятное, радостное событие, и он находится на позитивной волне, испытывает приятные эмоции, это на чем-то фиксируется.

Фиксировать это событие или эмоцию можно по-разному, например это может быть какой-то запах и в этом случае в «копилку радостей» кладется, флакончик с эфирным маслом или духами. Это также может быть музыкальная композиция, если вы концентрируетесь на какой-то песне или саундтреке. Его можно поместить на любой удобный для вас носитель и

подписать, названием приятного события.

Это может быть фото, на котором вы запечатлены в радостном состоянии. Это может быть какой-то предмет, например цветок или осенний красивый лист сорванные во время прогулки. Вариантов может быть много на любой вкус и фантазию.

### **А еще можно провести ревизию приятных событий.**

#### **Как это делается?**

Вы берете лист бумаги и начинаете вспоминать, те события, которые вызывали у вас воодушевление, душевный подъем или радость. На бумаге вы пишете заголовок, например, «Мой день рождения 2018» и кратко описываете, то, что может быстро вас вернуть в события того времени и позволит прочувствовать то состояние, которое у вас было. Это может быть, красивый именинный торт, или то как вы были тогда одеты, кто был рядом с вами, какие запахи были в воздухе, какая музыка тогда играла.

Для чего это вообще нужно?

В моменты, когда вы находитесь в «разобранном состоянии», вам нужно быстро собраться и действовать, или вам нужно на что-то настроиться, а ресурса внутреннего в данный момент на это нет.

Вы берете что-то из «копилки радости» и начинаете при помощи того, что там находится, как бы погружаться в то состояние, которому соответствует то, что вы взяли из копилки и так постепенно за очень короткий срок «разобранное» эмоциональное состояние переходит в ресурсное.

С помощью данной техники можно переключаться в абсолютно разные состояния. От состояния «вижу цель, не вижу препятствий», «собранность», «внимательность», до состояния умиротворенности, расслабленности.

Теперь у вас есть инструмент, чтобы уметь быстро настраиваться на нужную волну.

Для того, чтобы эта техника встроилась в вашу жизнь и стала привычным явлением потребуется ни один день и даже месяц.

Пользуйтесь и вы не заметите, как состояние радости, станет вашим частым гостем.

Социальный педагог  
ГКУСО «Буденновский СРЦН «Искра»  
отделения СДиСПП

Л.В.Апанасенко

