**Приложение 4**

**Психологический практикум**

Как регулировать свои эмоции?

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте привычные для вас конфликтные ситуации. Внимательно проанализируйте характер ваших эмоций, определите «ведущую» эмоцию, привычные для вас высказывания в этих ситуациях, сделайте вывод для себя. Можете ли вы назвать себя в этих ситуациях интеллигентным человеком?

Если вы четко осознаете, что в ряде ситуаций вы себе не нравитесь, мысленно создайте такую ситуацию, в которой ваше поведение будет безупречно.

Таким образом, вы подготовите себя к правильному поведению и заложите основу психологической установки для сдержанного поведения в реальных условиях.

Подумайте о самом симпатичном, самом трогательном, самом жизнерадостном существе, которое вы встречали в жизни или сказке. Главное, как только вы о нем подумали, вам захотелось улыбнуться.

Попробуйте нарисовать это существо. Положите правую ладонь на ваш рисунок. Представьте, что маленькое симпатичное существо растет у вас под ладонью. Почувствуйте, какую положительную энергию оно излучает. Пусть ничто не мешает вам наполняться легким состоянием положительной энергией.