



Практика «Мой внутренний ребенок»

Положите перед собой подушку с своей детской фотографией. Постарайтесь вспомнить, когда в детстве вы сильно плакали и ответить на следующие вопросы:

- Что со мной произошло и что я чувствовала?
- Как проявили себя по отношению ко мне взрослые, в особенности родители? Они меня поддержали, старались успокоить?
- Как я хотела бы, чтобы ко мне отнеслись?
- Я имею право на поддержку?
- Что будет, если родители увидят мои слезы?
- В какой момент я запретила себе плакать?
- Если бы ребенок на фото стоял бы передо мной сейчас, то что я сказала бы ему?

Войдите в контакт со своими чувствами, потом возьмите этого «ребенка» и обнимите. Пожалейте, поцелуйте, пообещайте, что всегда будете заботиться о нем.

Слезы – это естественный способ справляться со своим внутренним напряжением. Если этот процесс неподвластен вам, то стоит обратиться к специалисту и разобраться первопричины такого состояния. Вы можете пройти тест на определение своего уровня эмоциональности.



Опросник: Определение эмоциональности (Суворова)

Инструкция

Пожалуйста, ответьте, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные в каждом из пунктов опросника. Над ответами долго не задумывайтесь, отвечайте, руководствуясь первым впечатлением.

Утверждение	Верно	Неверно
Можете ли вы сильно покраснеть от смущения или стыда так, что сами ощущаете, что щеки пылают и слезы навертываются на глаза?		
Приходилось ли вам бледнеть от страха или огорчения?		
Часто ли вы смущаетесь, свойственна ли вам застенчивость?		
Легко ли вы плачете от обиды, несчастья, сопереживания или даже от радости? Могут ли у вас появиться слезы от эстетического удовольствия, когда слушаете музыку, читаете стихи?		
Прошибал ли вас пот в неприятной или трудной обстановке?		
Наблюдается ли у вас сухость во рту при сильном волнении? Садится ли у вас при этом голос?		
В моменты сильного волнения или смущения не ощущаете ли вы скованность конечностей, когда ногостановятся негнущимися, «ходульными» или «ватными» и подкашиваются?		
Не замечали ли вы дрожание пальцев рук при сильном волнении или смущении, не бывает ли у вас внутренней дрожи и ознобopodobного состояния («мороз по коже»)?		
Вы действительно перед каждым выступлением так волнуетесь, что вам кажется, что вы всё забыли?		
Можете ли вы во время ответа на экзамене, публичного выступления потерять мысль, растеряться и замолчать?		
Часто ли вы раздражаетесь и возмущаетесь? Можете ли, рассердившись на ребенка, сгоряча наказать его?		
Свойственно ли вам ссориться с близкими, если вы видите несправедливость их поступков? Часто ли при этом дело кончается вашими слезами, унынием и раскаянием?		
Вы действительно не можете отключиться от неприятностей и огорчений, не думать о них и плохое настроение всецело владеет вами длительное время?		
В моменты волнения или смущения вы становитесь излишне суетливы?		
При волнении у вас возникают боли в области солнечного сплетения?		

Ответы оцениваются следующим образом:

- 0 балл - «Неверно»
- 1 балл - «Верно»;

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА:

- 0-6 ваши эмоции слабо выражены, вы можете чувствуете скованность.
- 7-10 Средняя эмоциональность.
- 1-15 Вы ярко проявляете свои эмоции, раскрепощены и открыты.