



**Если вам свойственно погружаться в расстройство и самоедство, то воспользуйтесь упражнением "Ошибочка".**

Оно состоит из трех простых шагов, которые формируют привычку относиться к своим ошибкам без переживаний, и исправлять их. Развивает умение спокойно, без внутренней агрессии, относиться к своим случайным промахам.

Реальные жесты делать очень полезно, но при окружающих вы можете выглядеть слишком глупо. Поэтому реальные жесты можно делать либо рядом с теми, кто вас поймет и поддержит, либо делать эти жесты в воображении. Но начинайте отрабатывать это - с реальных жестов, просто выберите время и место, когда никого рядом нет.

### **1. Ручки в стороны и скажите себе: «Ошибочка!».**

Подробнее: голову наклоните вбок, руки убедительно раскиньте в стороны (получится такой своеобразный жест Балбеса). Находясь в этом положении произнесите: «Ошибочка!» (с интонацией: «Всякое бывает!»). Сделайте это по-ребячьи: смешно, довольно и несерьезно, на выдохе и расслаблено.

В чем смысл этого действия? Дело в том, что переживающей личности любая ошибка представляется безбрежной катастрофой "Ужас-ужас-ужас", идет неадекватное преувеличение. Чтобы снять это преувеличение нужно сделать такое же резкое преуменьшение. Жест «Балбеса» уменьшает значимость происходящего. Вы понимаете, что это Ужас, но не Ужас-ужас-ужас.

### **2. Скрестите руки на груди, нежно и бережно обнимите себя за плечики и скажите себе: «Я хороший!».**

Это - смысл, конкретная формулировка может быть разной. Например, кто-то поддерживает себя так: "Я придумала сама, похвалю сейчас себя: Ах, какая умница, умница-разумница!". Ей это нравится и её это воодушевляет, значит, это правильно!

**3. Вам стало хорошо.** Но на этом упражнение не окончено, вы подошли к самой главной его стадии. Поэтому третий жест: энергичная рабочая ладонь вперед и короткая фраза: **«Работать!»** Это - конструктив. Провели психотерапию, включили состояние "Я хороший", пора включаться в работу, исправлять последствия ошибки. Когда занимаешься делом, то все правильное в душе происходит само, на пустые переживания не остается времени.

*Составила: педагог-психолог Ларионова Е.Б.*

